revista del
consumidor
CON EL SUPLEMENTO INFANTIL el brinco
informa, capacita y orienta
UNA PUBLICACION MENSUAL DEL INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR/SEPTIEMBRE DE 1985/NUMERO 103/60 PESOS.

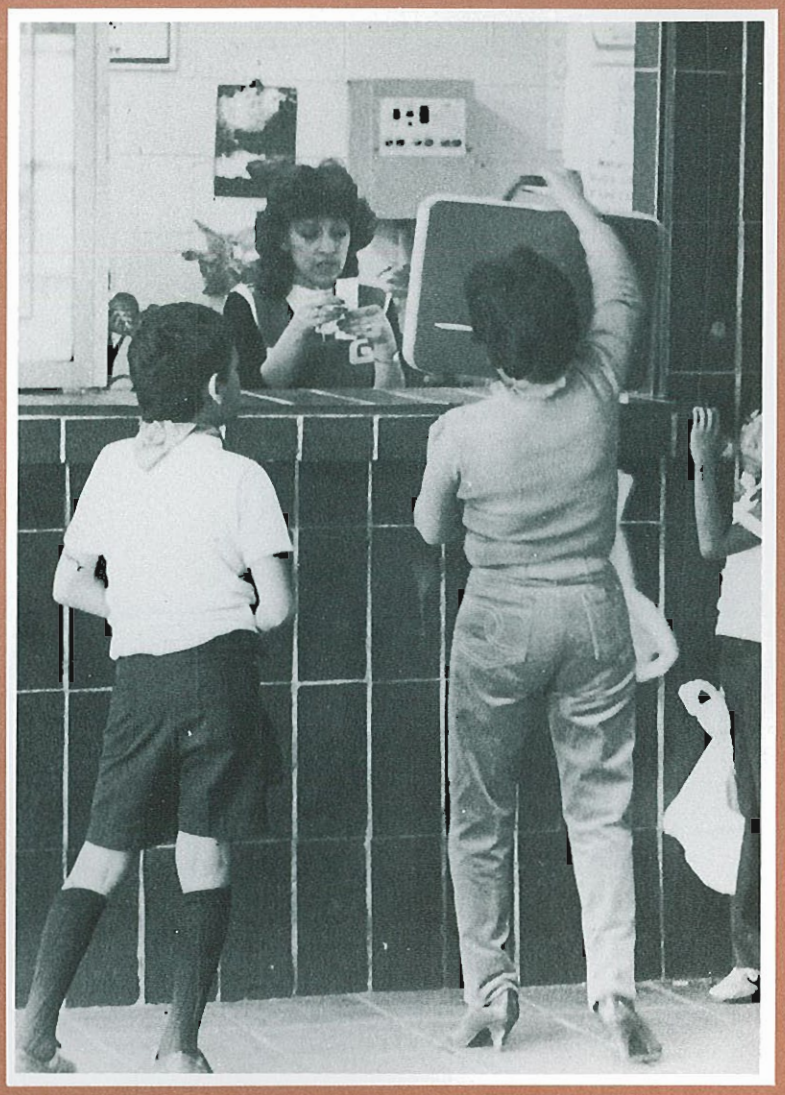
Neurosis o la sonrisa olvidada

El frijol, a granel pero escogido

Paseo por Chapultepec

El Brinco: juega y corre

A la hora de la devolución... hay derecho y obligación



Si ha comprado algún bien a plazos y decide cancelar el contrato, el artículo 28 de la Ley Federal de Protección al Consumidor señala que para este efecto, tanto vendedor como comprador se deben restituir mutuamente lo recibido. Es decir, el vendedor deberá recibir una renta por el uso del bien entregado y una indemnización por el deterioro del mismo.

El comprador, por su parte, deberá recibir el dinero que hubiera entregado hasta el momento de la rescisión del contrato, así como los intereses de esta cantidad, de acuerdo a la tasa de interés que se hubiera pactado.

En el supuesto de que las partes no se pongan de acuerdo en cuanto a la fijación del monto de la renta o indemnización por el uso del bien, ambas personas pueden solicitar la intervención de los peritos de la Procuraduría Federal del Consumidor.

DIRECTORIO INCO

Dirección General
CLARA JUSIDMAN DE BIALOSTOZKY
Dirección Técnica
ALEJANDRO DELGADO MARTINEZ
Dirección de Promoción
ANDRES MANUEL LOPEZ OBRADOR
Dirección de Producción Audiovisual y Editorial
MARTHA SUSANA RUIZ DE SARAVIA
Dirección de Finanzas y Administración
MANUEL GALVAN ZUART
Coordinación de Planeación Institucional
FERNANDO URDANIVIA CORIA
Coordinación de Delegaciones
GRISELDA ARISTA QUEZADA

SUBDIRECCIONES

Estudios Socioeconómicos
GUSTAVO PONCE M.
Estudios Técnicos
LUIS JUAREZ SUAREZ
Promoción
JOSE LUIS GARCIA NAJERA
Producción Audiovisual y Editorial
RODOLFO F. PEÑA VILLANUEVA
Finanzas
JUAN JIM BALTAZAR

DELEGACIONES

Chihuahua
VICTOR MANUEL BARRIGUETE
Estado de México
GABRIEL GAMA FLORES
Guanajuato
LUIS O. MEDELLIN OCHOA
Guerrero
MARGARITA GALEANA ADAME
Hidalgo
ESTEBAN G. CHAPA ZAMORA
Jalisco
RODOLFO ALFARO AGUIÑAGA
Morelos
RAUL CARBONELL CARDENAS
Nuevo León
FRANCISCO JAVIER NUÑEZ
Puebla
ROBERTO ARTECHE LUGO
Sonora
GUILLERMO A. REYNA CELAYA
Tamaulipas
GUILLERMO NUÑEZ VELA
Tlaxcala
JOSE LUIS ARGUIJO TORRES
Veracruz
RAUL CONTRERAS BASURTO
Zacatecas
OSCAR A. DEL REAL MUÑOZ

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

SECTOR COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL

Editorial

Estamos conmemorando el 175 aniversario de nuestra independencia política como nación. En rigor, en septiembre de 1810 *se inició* la lucha liberadora que habría de consumarse formalmente hasta once años más tarde, con el Plan de Iguala. Pasaría todavía mucho tiempo antes de que el país hallara, en los marcos del liberalismo avanzado de la época, una fisonomía jurídica y política propia. Cuando aún no era posible iniciar una tarea reformadora tan vasta y profunda como lo reclamaban las necesidades nacionales, hubimos de padecer una guerra de despojo que se tradujo en la pérdida de la mitad de nuestro territorio. Y cuando las leyes reformistas tenían ya rango constitucional, otra invasión extranjera interrumpió violentamente, durante un lustro, nuestro incipiente proceso de integración y desarrollo.

Verdaderamente, la proeza más grande de nuestro pueblo, a lo largo de siglo y medio, ha sido la defensa y preservación de la independencia política y de la integridad territorial.

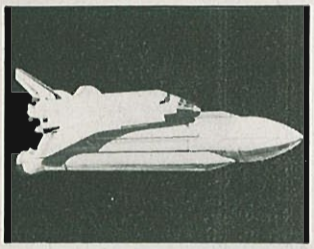
Llegados tardíamente al banquete de la civilización occidental, como observara Alfonso Reyes, los mexicanos hemos tenido que reconstruir las estructuras económicas heredadas de la Colonia sin abandonar nunca los puestos de guardia en las fronteras y en los litorales. Todo ha sido difícil y azaroso, generación tras generación. Y el esfuerzo defensivo y de reconstrucción no ha concluido. Lejos de ello, se plantean a cada paso nuevos problemas, en un mundo más y más complejo. Ahora mismo atravesamos por una severa crisis en cuyas causas se combinan factores internos con presiones externas de diversa índole.

Pero si recogemos la sustancia de nuestra historia independiente, hallaremos una constante: los defensores más tenaces de la identidad nacional, de la soberanía del país, han sido siempre los sectores mayoritarios. Y ellos, hoy como ayer, son los más rudamente castigados por las crisis sucesivas. Así pues, nunca será bastante cuanto se haga por favorecer a estos sectores, sobre todo en tiempos de dificultades evidentes. Las acciones del INCO, desde su fundación, tienen precisamente ese espíritu de servicio, y entenderlo así resulta muy estimulante, para acrecentar los esfuerzos, en este año conmemorativo.

Sumario

EL CASTILLO DE CHAPULTEPEC

Chapultepec es una palabra que todos los mexicanos conocemos. Nos evoca un bosque legendario donde se han producido importantes acontecimientos que, al igual que el majestuoso castillo, contribuyen a la formación de nuestra nación. (Página 5).



SEMILLAS EN EL ESPACIO EXTERIOR

El experimento a realizarse en el transbordador espacial **Atlantis**, *que será puesto en órbita el próximo mes de noviembre, tiene como objetivo determinar la influencia de la radiación luminosa en el crecimiento de las semillas, así como precisar el momento en que la concentración de nutrimentos es mayor. (Página 15).*

JUEGA Y CORRE

Correr es el ejercicio más completo que podemos realizar. La práctica de esta disciplina, que nos obliga a coordinar una actividad compartida por cerebro y músculos, debe iniciarse como un juego: con alegría y entusiasmo. (Páginas centrales).

SUMARIO

Editorial	1
Nacionalismo no es igual a consumismo	3
Paseo por el Castillo de Chapultepec	5
Luz roja al derroche de electricidad	9
La seguridad de los mineros	12
Germinación de semillas en el transbordador espacial	15
Fumando espero...	18
Consumidor en el mundo	21
Reflexionemos un poco sobre el frijol	23
Neurosis o la sonrisa olvidada	26
El fenómeno del consumo en la frontera norte	29
Los libros usados enseñan igual	32
Calcetas, calcetines, tobilleras...	34
Tribuna	36
Miscelánea	37
Ocio productivo	39
Cocina tradicional	40

REVISTA DEL CONSUMIDOR

Consejo Editorial
CLARA JUSIDMAN DE BIALOSTOZKY
ALEJANDRO DELGADO MARTINEZ
ANDRES MANUEL LOPEZ OBRADOR
MARTHA SUSANA RUIZ DE SARAVIA
FERNANDO URDANIVIA CORIA
GRISELDA ARISTA QUEZADA

Jefatura Editorial
ALFONSO BULLE GOYRI

Redacción
MA. DEL PILAR SANCHEZ SANDOVAL
PATRICIA SEGURA BARRAGAN

Suplemento "El Brinco"
MARIE PUGA y PILAR PEREZ

Reporteros
JAVIER KURAMURA/OSCAR ROMERO ROJAS/ REBECA VILLEGAS V.

Producción Fotográfica
VERONICA BRAVO

Reporteros Gráficos
CARLOS MACIAS/JAVIER VALLEJO

Departamento de Arte y Diseño
AUGUSTO APON GARCIA

Formación, ilustraciones y viñetas
MARCELO AHUERMA S./FRANCISCO ALATRISTE T./ALMA ELENA ARENAS G./ DOLORES RAMIREZ/JESUS RODRIGUEZ G.

Impresos
MARIA DOLORES FERNANDEZ MORETT

APOYO ESPECIAL AL NUMERO 103 DE LOS DEPARTAMENTOS

Análisis sobre Comunicación
JOSE CHAN ESCALANTE

Consulta Directa
GREGORIO ALANIS PARDIÑAS

Estudios Jurídicos
LUIS PONCIANO VAZQUEZ RIOS

Documentación e Información
ELIZABETH HUERTA ARIAS

Educación para el Consumo
FLAVIO RUIZ FLORES

Comunicación Social y Relaciones Públicas
FRANCISCO BALDERAS GUZMAN

Bioquímica
SONIA RODRIGUEZ ASTUDILLO

Economía
ARACELI MORENO ACOSTA

Seguimiento y Análisis de Consumo
JOSE MANJARREZ MEDINA

Ingeniería
EDUARDO MARTINEZ PACHECO

La Revista del Consumidor, órgano oficial de difusión del Instituto Nacional del Consumidor, es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Tiene como objetivo ofrecer a sus lectores información y recomendaciones acerca de toda clase de bienes y servicios, sugerencias sobre el manejo racional del presupuesto familiar y la búsqueda de alternativas de consumo y mejores hábitos para el mejoramiento constante de la calidad de vida de la población.

El contenido de todos los artículos publicados —firmados o no— refleja la filosofía y el criterio editorial de la revista. Esta publicación no acepta anuncios publicitarios, no recibe muestras de productos, ni se compromete de manera alguna con ningún tipo de intereses comerciales. No autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.

El Instituto Nacional del Consumidor autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta Revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.

Para correspondencia diríjase a: Revista del Consumidor, Asesoría Legal de la Dirección General, Lic. César Garizurieta, Insurgentes Sur 1228-11º piso, Código Postal 03210, o al Apartado Postal 20600, México, D.F. Totalmente impresa en papeles nacionales por Editora de Periódicos, S.C.L. Basilio Vadillo No. 40 Apartado Postal 947 México 1, D.F., Tipografía: TIPART —Tipografía y Formación— Teléfono: 550-25-39 México, D.F. Distribución:Unión de Voceadores de México y Distribuidora Intermex, S.A. Afiliada a la Cámara Nacional de la Industrial Editorial. Certificado de licitud de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas, dependientes de la SEP. Oficio No. 1227 del 30 de abril de 1981. Reserva de derechos al uso exclusivo del título de la Revista del Consumidor del 21 de mayo de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos. Registro No. 015-1176, Características 218621408.

Fiestas patrias

Nacionalismo no es igual a consumismo

¿Somos de verdad muy mexicanos? Pues cuidémonos, sobre todo durante este mes, no sea que nos echen a perder las "fiestecitas".

Como todos sabemos, este mes de septiembre celebraremos el 175 aniversario del inicio de nuestra independencia. Mucho tiempo ha pasado desde aquel entonces y, sin embargo, los mexicanos de hoy seguimos enfrentando nuevas luchas.

Javier Vallejo

La confección de banderas no es tarea difícil.

Actualmente, aquel esfuerzo independentista se ve amenazado por un moderno y más sofisticado intento de colonización, por medio de costumbres, música, ídolos y hábitos ajenos a nuestra cultura. Invasión ésta que pone en peligro nuestra identidad nacional.

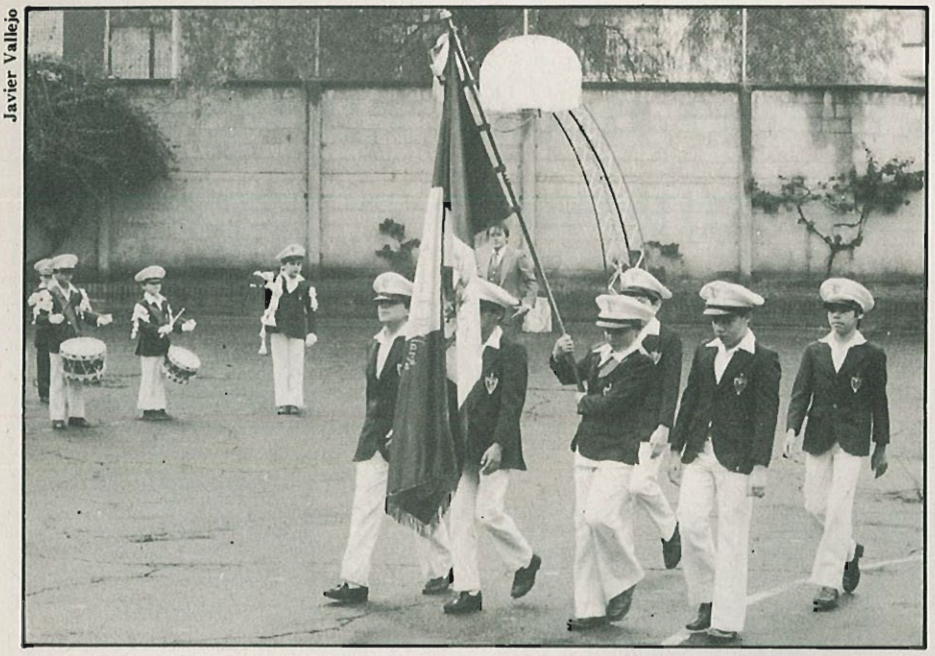
En víspera de las tradicionales fiestas patrias, comerciantes y restauranteros intensifican sus campañas publicitarias para inducir a la sociedad a realizar gastos superfluos. Con el pretexto de la conmemoración del movimiento de independencia se incita a los consumidores a realizar compras bajo el supuesto de que la verdadera forma de manifestar nuestro nacionalismo, es derrochando dinero.

¿Pero qué es lo que ofrecen? Los centros nocturnos, por ejemplo, promueven el consumo de alcohol y anuncian con gran algarabía los llamados "shows", espectáculos que nada tienen que ver con la cultura nacional de nuestro pueblo.

Quizá no estén de más algunas recomendaciones para evitar fuertes erogaciones en estas fiestas patrias, pues el ahorro y la austeridad se han convertido en imperiosas exigencias a causa de nuestra situación económica.

Pero lo anterior de ningún modo implica que abandonemos la alegría y los ánimos de festejo. A pesar de la situación que prevalece debemos ser optimistas y recordar las grandes luchas del pueblo mexicano sin necesidad de echar la casa por la ventana. La prudencia y la racionalidad de nuestro comportamiento, no están en contra de una celebración alegre en compañía de familiares y amigos.

Javier Vallejo



En las escuelas por tradición rinden homenaje a estas fechas.

También los pequeños quieren festejar.

Tal vez usted nos pregunte: ¿festejar sin gastar un sólo quinto? Nosotros estamos seguros que sí se puede. Le recomendamos, entre otras cosas acudir a la Delegación Política que le quede más cercana, pues en todas se han preparado diferentes actividades para que podamos festejar estos próximos 15 y 16 de septiembre.

Lo mismo en zócalos municipales que en diferentes lugares de concentración popular, se llevarán a cabo festivales artísticos absolutamente gratuitos, a los que usted podrá asistir en compañía de sus familiares y disfrutar de un sano espectáculo.

En las alamedas y portales de cada pueblo o barriada, engalanados con focos, banderas y tiras tricolores, se lleva a cabo la "noche mexicana", con juegos pirotécnicos, bailes regionales y diferentes eventos socioculturales, que le proporcionarán un alegre esparcimiento.

Asistir a lugares públicos no significa gastar.

Reiteramos que no es necesario que usted desembolse una gran cantidad de dinero para que celebre este 175 aniversario de nuestra Independencia Nacional. La "noche mexicana" no invita al dispendio, todo lo contrario. Nuestras tradiciones gastronómicas nos hablan de una deliciosa cena con atole y tamales, que se pueden preparar a bajo costo en la propia casa. Y si la economía familiar lo permite, podemos disfrutar esa noche los exquisitos chiles en nogada.

Por otro lado, evite que sus hijos derrochen su dinero en la compra y quema de cohetes, pues además de incrementar el grado de contaminación, son la causa de un sinnúmero de accidentes graves en estas fechas. Evite hacer fogatas o quemar llantas pues con ello se contribuye al deterioro del medio ambiente en perjuicio de todos.

Asimismo, no confunda el espíritu patriótico con el consumismo de artículos superfluos que en nada refuerzan nuestra identidad nacional. Confeccione usted mismo sus banderitas con retazos de tela y evite así lesionar la economía familiar.

Celebre como mexicano responsable estas fiestas patrias. No se anestesie con alcohol esta noche mexicana. Mejor disfrútela plenamente en compañía de sus familiares.

Por último, le coquetearán gran cantidad de puestos que se cruzarán a su paso en cada esquina con un sin fin de antojitos mexicanos. Procure no ser uno de los mexicanos "quebrados" tras la noche mexicana a causa de una fuerte infección estomacal. Trate de preparar esos mismos antojitos en su propio hogar, lo que beneficiará su salud y su economía.

Paseo por el Castillo de Chapultepec

Alfonso Bullé Goyri Rodríguez

Javier Vallejo

Desde arriba, majestuoso el castillo espera a sus visitantes.

Seguramente muchos nos preguntamos qué hacer con la familia un sábado cualquiera. Por lo general, las presiones y cargas que soportamos cotidianamente nos impiden convivir con los pequeños. Los "grandes problemas", a veces no tan importantes, nos agobian y dificultan la convivencia. Pero, echando a volar la imaginación y reconociendo que la realidad económica que vivimos no está como para hornear bollos, bien podemos convivir con la familia completa, con poco dinero, y disfrutar de las enormes minucias de la vida.

En cierta ocasión se me ocurrió hacer una excursión con mi esposa y mis chamacos al bosque de Chapultepec. El lugar es tan común y popular que, para ser franco, nunca me había preocupado por saber nada acerca de ese parque que cualquiera reconoce como símbolo de la ciudad. Menudo problema en el que me metí cuando uno de los chiquillos, entre retozos y correteizas, me preguntó qué quería decir Chapultepec. Miré a mi esposa preocupado, con la esperanza de encontrar ayuda. Nada, ella simplemente se distrajo, buscó un quehacer cualquiera y me dejó frente al problema. Decidí, ante la embarazosa situación, investigar algo de la historia del lugar.

¿Chapultepec? Es una palabra que todos los mexicanos conocemos, que alguna vez hemos oído en la escuela. Nos evoca un bosque legendario donde se han producido importantes acontecimientos que contribuyeron a la formación de nuestra nación. Chapultepec es un vocablo de origen **nahuatl** que significa "Cerro del Chapulín". Las noticias más remotas que tenemos del lugar datan del siglo XII de nuestra era. Las fuentes indígenas aseguran que el último rey tolteca, **Huemac**, en aquellos lejanos tiempos se sacrificó en las grutas del cerro donde hoy luce majestuoso el Castillo de Chapultepec.

Otras crónicas prehispánicas, nos informan que allá por el siglo XIV dio comienzo la historia épica del lugar. Los **mexicas**, en su largo peregrinar desde **Chicomostoc** a esta región lacustre del Valle de México, tuvieron como primer refugio el cerro del Chapulín. Desde allí se defendieron de las tribus que

dominaban la cuenca del lago Texcoco y libraron una memorable batalla con los **tepanecas,** señores de Azcapotzalco. Por todo ello no nos debe parecer extraño que los **mexicas,** o **aztecas,** hayan decidido honrar a sus dioses principales en ese montículo, cuna de sus orígenes en el valle. Las leyendas señalan que los aztecas levantaron en la parte alta del cerro un adoratorio dedicado a su dios tutelar **Huitzilopochtli**, y en virtud de que el hermoso sitio era rico en manantiales, también allí veneraron a **Tlaloc**, deidad del agua y la lluvia.

Cuando los aztecas dominaron el valle, luego de haber consolidado su imperio, construyeron canales que conducían agua dulce de los manantiales de Chapultepec hasta la gran ciudad de **Tenochtitlan.** Se cuenta que **Moctezuma Ilhuicamina** ordenó esculpir su esfinge y la de sus antepasados para colocarlas en las faldas del cerro y nos refiere la historia que solicitó a sus arquitectos que le diseñaran en la parte sureste del montículo una especie de alberca donde se ubicarían sus fastuosos baños. Aficionado a la caza, este poderoso emperador encontró en Chapultepec el lugar ideal para satisfacer sus gustos y se cuenta que fue él quien ordenó a sus jardineros y agricultores plantar un bosque de ahuehuetes (árboles próceres **taxodium mucronatum**), especie hoy por desgracia casi extinta.

Así, como podemos ver, desde la época prehispánica, Chapultepec ha sido un refugio para el descanso y el esparcimiento de emperadores, y naturalmente, de muchas generaciones de humildes familias que acuden al bosque para disfrutar de un paseo sin igual.

Por lo pronto, tenía algunos datos que no me dejarían desprotegido frente a los cuestionamientos que me hicieran los niños. Pero, la historia del bosque no termina con los aztecas. Así que en algunos ratos de ocio recurrí a la biblioteca del Museo de Antropología para satisfacer mi curiosidad y para, en caso de preguntas de los pequeños, contestarlas adecuadamente.

Encontré que luego de ser conquistada la ciudad de **Tenochtitlan** por los españoles el 13 de agosto de 1521, Chapultepec fue considerado sitio real. El parque con el cerro del Chapulín y los manantiales de donde brotaba agua cristalina, se convirtió en una parte de la vasta región llamada "Marquesado del Valle" que fue otorgada por disposición real a Hernán Cortés. Sin embargo, algún tiempo después, la cédula emitida el 25 de julio de 1530 por Felipe II, establece que el bosque debía incorporarse al Ayuntamiento de la Ciudad de México. Es interesante mencionar que los tradicionales comederos repartidos en toda el área, comenzaron a ofrecer servicio en 1528 cuando el Ayuntamiento concedió a Juan Díaz Real una licencia para vender en el bosque vinos y alimentos.

El segundo virrey de la Nueva España, don Luis de Velasco, preocupado por mantener la forma del bosque, amenazada por los cazadores furtivos, mandó que se cercara y así protegerlo. Entre 1550 y 1554 este virrey, conciente de la belleza del sitio, lo convirtió en lugar de recreo público para que cualquier persona disfrutara libremente del hermoso paraje.

La más antigua construcción colonial que se levantó en el cerro del Chapulín fue ordenada por don Antonio de Mendoza. En 1541, el primer virrey de México, encargó a Esteban Pruneda edificar un molino de pólvora para que se abasteciera al ejército. Más tarde, don Luis de Velasco determinó que se alzara en la cima del cerro una ermita ofrecida a San Javier y para

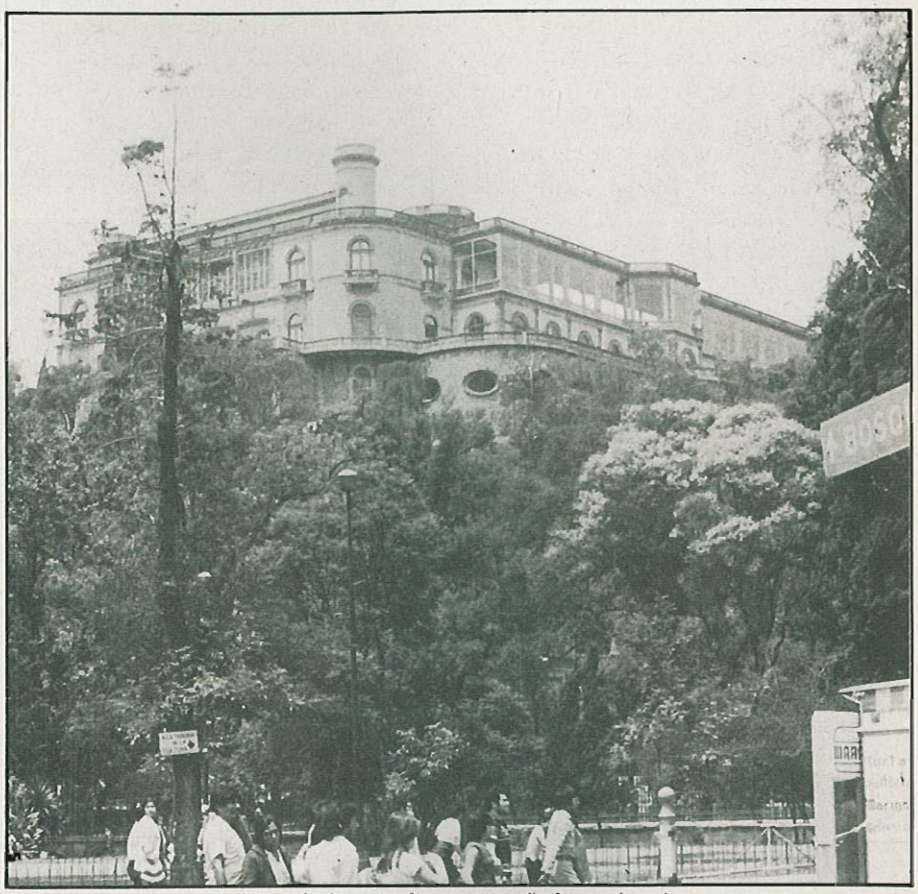
Fernando Rojas

honrar al rey Carlos V, decidió dedicarle el parque fijando una lápida en la entrada de la escalinata Oriente, escrita en latín por Francisco Cervantes de Salazar. Debemos advertir que otros cronistas sostienen que el bosque quedó bajo la advocación del arcangel San Miguel, y no fue sino hasta 1622, con la canonización de San Francisco Javier, cuando Chapultepec quedó bajo la tutela de este santo.

Allá por el año de 1624, cuando llegó a la Nueva España el virrey don Rodrigo Pacheco y Osorio, marqués de Cerralbo, se tomó la decisión de hospedar a los virreyes en aposentos que seguramente fueron construidos junto a la ermita que se hallaba en la cima del cerro. Sin embargo, debido a la incomodidad de esa residencia virreinal y en razón de los diversos usos para los que se destinó el parque, donde se realizaban hasta corridas de toros, por cédula real del 24 de abril de 1739, la casa oficial de los gobernantes de la Nueva España se trasladó a un lado del ahora Palacio Nacional.

Abandonada la ermita y sirviendo de prisión de los sentenciados por el Tribunal de la Acordada, para 1766 la construcción se encontraba en un lamentable estado. En ese entonces, el marqués de Croix, ordenó la remodelación del lugar. Mas para colmo de desgracias, en 1784, el Tribunal de Minería, con el fin de determinar los minerales de azogue que se encontraban en el bosque, dispuso la construcción de algunos hornos para llevar a cabo esta labor. Como en el sitio se encontraba el molino de pólvora, la combinación fue funesta, y se produjo una explosión que trajo un saldo de 47 muertos. La ermita quedó prácticamente destruida.

El día que decidimos realizar el paseo, muy temprano, mi mujer me preguntó: "Si todo quedó destruido, ¿cuándo hicieron el edificio que hoy conocemos?". Al iniciarse



La historia lo convirtió en baluarte de nuestra independencia.

el gobierno del virrey don Bernardo de Gálvez en 1785, éste ordenó que se erigiera el castillo en la cima del cerro. —respondí. Para la edificación se contrató al ingeniero militar Agustín Mascaró, quien realizó el proyecto. Debido al alto costo de la obra, en 1786 ésta fue suspendida, y por disposición del rey Carlos IV, el castillo se puso a la venta para liquidar la deuda generada por la construcción. No habiendo comprador, y para aprovechar el edificio, el virrey Juan Vicente Güemes Pacheco propuso que se convirtiera la fortaleza en el Archivo General del Reino.

Cuando la vida independiente de México se inició, durante las primeras décadas del siglo XIX, la fortaleza de Chapultepec no tuvo un uso definido. En cuanto al bosque, éste siguió siendo un popular lugar de reunión y de paseo. No fue sino hasta 1841 cuando se pensó en instalar en el castillo al Colegio Militar, legendaria academia fundada por don Guadalupe Victoria en 1828 y que desde aquel año no disponía de instalaciones adecuadas para el desempeño de sus funciones. En septiembre de 1847, durante la ocupación norteamericana, los cadetes del Colegio Militar defendieron heroicamente el castillo, convirtiéndose éste en un baluarte de nuestra nacionalidad e independencia.

Por múltiples motivos, el castillo dejó de ser recinto del Colegio Militar y por órdenes de Benito Juárez, en 1862 fue reinstalado en ese lugar, para, al año siguiente, nuevamente cambiar de sede. En 1864, durante la intervención francesa, se encargó al ingeniero Ramón Rodríguez Arangoti la restauración del castillo y la construcción del ala oriente conocida por Alcázar. La decoración de los

Fernando Rojas

En sus salones, se rinde homenaje a don Francisco I. Madero.

interiores quedó a cargo de Santiago Rebull. Terminada la obra, se convirtió en residencia oficial de Maximiliano de Hausburgo.

Con la restauración de la república en 1867, don Benito Juárez se negó a tomar como casa de gobierno el Castillo de Chapultepec que, no sin razón, entonces era considerado como símbolo de las ambiciones imperiales europeas. Sin embargo, Sebastián Lerdo de Tejada, sucesor de Juárez, instaló en 1872 la residencia presidencial en el Castillo de Chapultepec. En él habitó el general Manuel González entre 1880 y 1884, y Porfirio Díaz decretó que la fortaleza de Chapultepec, para entonces recuerdo de muchos de los más importantes acontecimientos de nuestra historia, se convirtiera en casa de veraneo del poder ejecutivo. Para tal servicio, fueron realizadas una serie de obras de remodelación y, como nota curiosa, se asegura que uno de los primeros ascensores eléctricos que se instalaron en México, precisamente fue en este edificio señorial.

La Revolución Mexicana estalla el 20 de noviembre de 1910 y cuando don Francisco I. Madero fue elegido presidente, aun con la inestabilidad política que reinaba en el país, se preocupó por conservar el Castillo de Chapultepec. En ese entonces, el Colegio Militar tenía allí su sede oficial. Cabe recordar que de Chapultepec salieron los cadetes que en 1913 habían de escoltar al Apóstol de la revolución hasta Palacio Nacional, donde fue apresado por el traidor Victoriano Huerta, y unos días más tarde asesinado.

Por el año de 1917, el castillo fue ocupado por don Venustiano Carranza, quien encargó al arquitecto Antonio Rivas Mercado la anexión del edificio que fuera del Colegio Militar a la zona dedicada a la residencia oficial del Gobierno de la República. Finalmente, el general Lázaro Cárdenas, expidió en el año de 1939 la ley en virtud de la cual fue creado el Instituto Nacional de Antropología e Historia, y por disposición del Ejecutivo Federal, el Castillo de Chapultepec se convirtió en el recinto del Museo Nacional de Historia. Fue hasta 1944 cuando el Museo fue abierto al público y a partir de entonces ha sido visitado por miles de personas interesadas en nuestra historia.

Con todos estos datos me sentí más seguro, mis hijos podían preguntar lo que quisieran y así el paseo podría ser, además de placentero, oportuno para conocer con más detalle la historia, no tan sólo del bosque, sino de muchos de los acontecimientos importantes de nuestro México.

Luz roja al derroche de electricidad

Rebeca Villegas Villegas

¿Se ha puesto a pensar en la importancia que tiene la energía eléctrica en nuestra vida diaria?

La electricidad nos brinda comodidad en el hogar: basta con apretar el botón de una lavadora, licuadora o aspiradora, para ahorrarnos muchas horas de trabajo. Gracias a este preciado fluido, la televisión y la radio nos brindan entretenimiento, mientras que un refrigerador nos permite conservar frescos los alimentos.

Sin duda, debido a la facilidad con que obtenemos la electricidad, olvidamos o no sabemos el inmenso valor que tiene y quizá usted cree tener derecho a utilizarla como mejor considere, con la única obligación de pagar el consumo. Sin embargo, el dispendio de energía eléctrica, aparte de afectar su bolsillo, contribuye a agotar las reservas de energéticos con que cuenta el país.

La electricidad es una forma de energía generada en algunos casos con la utilización de hidrocarburos como el petróleo y el gas natural. Estos productos no son renovables por lo que, posiblemente, se agoten más pronto de lo que imaginamos. Según el Programa Nacional de Uso Racional de la Energía Eléctrica, de la Comisión Federal de Electricidad (CFE), nuestras reservas probadas de energéticos son limitadas y si no hacemos lo posible por alargar su duración, aproximadamente en diez años enfrentaremos problemas por su agotamiento y tendremos la necesidad de importarlos a costos muy elevados, dada la escasez mundial que se prevé para entonces.

En México existen diferentes tarifas según sea el uso al que se destina la energía eléctrica y la cantidad que se consuma. Así, la CFE en la actualidad atiende a 68 millones de habitantes, es decir a 12 millones 500 mil contratantes, aproximadamente, de los cuales el 87 por ciento se rige por las tarifas domésticas y el resto según la clase de servicio al que se destine el fluido eléctrico, por ejemplo, alumbrado público, bombeo de aguas potables o negras, riego agrícola, molinos de nixtamal, pequeños comercios, industrias, entre otros.

Debido a que el precio de venta de la energía está por debajo del costo de su producción, la CFE realizó un estudio sobre las diferentes tarifas establecidas, y se llegó al acuerdo que fue publicado en el Diario Oficial del 31 de diciembre de 1984. En él se autorizan cuotas y cargos menores a los usuarios domésticos que se mantengan en un consumo mensual de energía hasta de 50 kilowatt hora (la potencia eléctrica se mide en watts y un kilowatthora equivale al empleo durante una hora de uno o varios aparatos que en total consuman mil watts), con el fin de proteger el poder adquisitivo del salario en favor de las personas que consuman menos energía.

Sin embargo, debido a que la inversión en la energía eléctrica disminuyó en un 64 por ciento, el director de la CFE, ingeniero Fernando Hiriart Balderrama, anunció el pasado mes un programa de incrementos en las tarifas del servicio de energía eléctrica a partir de agosto de 1985, aun con los subsidios que el gobierno aporta. Además, el ingeniero Hiriart, dijo que actualmente se lleva a cabo una evaluación severa de las tarifas, ya que para reestructurar financieramente a la CFE es necesario que los usuarios del servicio eléctrico asuman incrementos reales en el precio de la electricidad hasta 1988, fecha en que se tiene previsto equilibrar precios y costos.

En la actualidad se desperdicia una gran cantidad de electricidad, la mayoría de las veces de una manera inconciente. Sólo al final de cada bimestre, cuando llega el recibo de luz indicando la excesiva cuota a pagar, recapacitamos en el derroche que hacemos de ésta.

Cuidar la electricidad es muy sencillo. Basta con aprovechar al máximo cada uno de los aparatos que nos ayudan en el hogar y evitar

Vigésimo quinto aniversario

Nacionalización de la Industria Eléctrica

Hace un cuarto de siglo, el 27 de septiembre de 1960, la nación impuso su dominio eminente sobre el servicio público de electricidad, con la adquisición por el Estado de todos los bienes e instalaciones de las empresas concesionarias.

Esas empresas, no obstante su diversidad y su autonomía jurídica, operaban bajo los lineamientos de sus principales accionistas, que eran dos grandes consorcios extranjeros. Uno, **The Mexican Light & Power Co. Limited,** organizado en Canadá hacia 1902 y propietario del mayor sistema interconectado del país: el del Distrito Federal y entidades federativas cercanas. Otro, el **American & Foreing Power Company,** que inició sus actividades por los años 1928-1929 y al que pertenecian los grupos de empresas administrados y controlados por la sociedad Impulsora de Empresas Eléctricas, S.A., cuya acción se desplegaba en las ciudades más importantes del interior de la República.

Naturalmente, la expansión de esos dos grandes gigantes correspondía a la lógica del lucro. Grandes zonas rurales y miles de pequeñas localidades quedaban al margen del alumbrado eléctrico y de la potencialidad de desarrollo que significaba la introducción de la electricidad desde las últimas décadas del siglo pasado. Por ello, el general Lázaro Cárdenas creó la Comisión Federal de Electricidad (CFE), por ley expedida en Mérida el 14 de agosto de 1937. La CFE, como organismo de Estado, atendería la generación y distribución de electricidad con fines sociales y de desarrollo económico. Apenas creada, puso en marcha la construcción de la planta hidroeléctrica de Ixtapantongo.

Para 1960, la capacidad instalada de la CFE, que representaba el 47.5 por ciento del total, era superior a la de los mencionados consorcios (bajo el sistema concesional había otras empresas privadas de menor significación). Y no había sido posible lograr, por la vía del convencimiento, que los consorcios accedieran a invertir conforme a las necesidades del crecimiento económico, lo que ponía en serio peligro el futuro de la economía nacional y el proceso de industrialización.

Además, los citados consorcios, dueños de los principales sistemas eléctricos en zonas estratégicas, estorbaban la acción estatal en busca de un mayor dinamismo de la industria. No hubo, pues, más remedio que el de negociar la adquisición de los activos de todas las compañías concesionarias, para poder así unificar el ciclaje, crear un solo sistema nacional de electricidad y planear la expansión de la industria con criterios de interés social y autonomía económica. Fue lo que se hizo hace veinticinco años.

Meses más tarde, el 23 de diciembre de 1960, fue publicada la adición al párrafo 6o. del artículo 27 constitucional: "Corresponde exclusivamente a la nación generar, transformar, distribuir y abastecer energía eléctrica que tenga por objeto la prestación de servicio público. En esta materia no se otorgarán concesiones a los particulares y la nación aprovechará los bienes y recursos naturales que se requieran para dichos fines".

Quedaba así consolidada, en el orden jurídico y con rango constitucional, la nacionalización de la industria eléctrica.

desperdicios. Las siguientes recomendaciones nos permitirán hacer uso racional del consumo de energía eléctrica.

— Apague la luz y los aparatos eléctricos (radio, tocadiscos, televisión, etcétera) cuando no los esté utilizando.

— Use focos de poca potencia en lugares como pasillos, jardines, patios, entre otros.

— Cambiar a la iluminación del tipo fluorescente significa un gasto mayor que la del tipo incandescente (focos), pero la electricidad que ahorra compensa el gasto de la inversión inicial.

— Pinte sus muros con colores claros.

— Si los fusibles o tapones se funden con frecuencia; si al conectar su plancha o algún otro aparato disminuye la intensidad de las luces, se achica o brinca la imagen de la televisión; si todo está apagado y el medidor sigue girando, llame al electricista para que revise la instalación. Las pérdidas de energía se deben principalmente a que el forro de aislamiento de los alambres de la instalación han sufrido desgaste o daño.

— No sobrecargue su instalación, evite contactos múltiples.

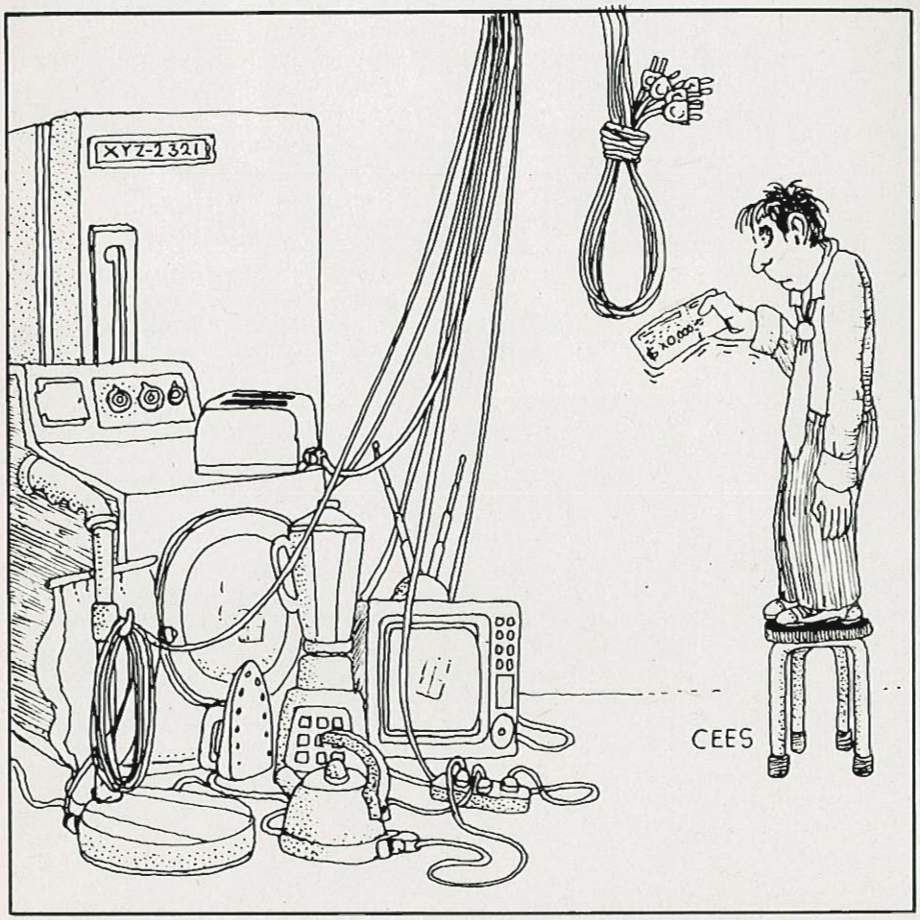
— Evite que su refrigerador quede instalado en lugares cercanos a fuentes de calor como estufas y hornos.

— Mantenga cerrado su refrigerador, no lo abra constantemente porque gastará más energía. Para saber si su refrigerador mantiene una aceptable hermeticidad, coloque una hoja entre la puerta y el marco. Cierre la puerta y jale la hoja; si ésta sale sin dificultad, es que el aire frío del aparato se está escapando. Hágalo revisar por un técnico. Asimismo, si elimina regularmente la escarcha acumulada en el congelador, éste enfriará mejor y utilizará menos energía.

— Ahorrará electricidad si plancha en forma continua toda la ropa; empiece por la de algodón que requiere más calor. Evite planchar de noche, ya que a esas horas la energía eléctrica es más requerida.

— Use su lavadora en días fijos con la capacidad de carga recomendada por el fabricante, así no estará desperdiciando energía.

— Si tiene acondicionador de aire, selle muy bien todas las puertas y ventanas de su casa.



Cómo se genera la electricidad

En nuestro país, la energía eléctrica se genera principalmente a través de tres procesos diferentes:

Mediante **plantas hidroeléctricas,** para las que hay que construir presas que estén a un nivel en el que el torrente de agua tenga la suficiente fuerza para hacer funcionar turbinas y éstas a su vez generen energía eléctrica. Este procedimiento además de complejo, es costoso.

Las **plantas termoeléctricas,** funcionan por los gases provenientes de las turbinas mediante la quema de combustibles como el diesel, carbón y combustóleo principalmente. Estos se aprovechan en una caldera para producir vapor y mover un turbogenerador que produce la energía eléctrica.

Finalmente se encuentran las **plantas geotermoeléctricas,** para cuyo funcionamiento se utiliza como fuente de energía el vapor obtenido del subsuelo, el que hace operar las turbinas que generan la electricidad.

La seguridad de los mineros

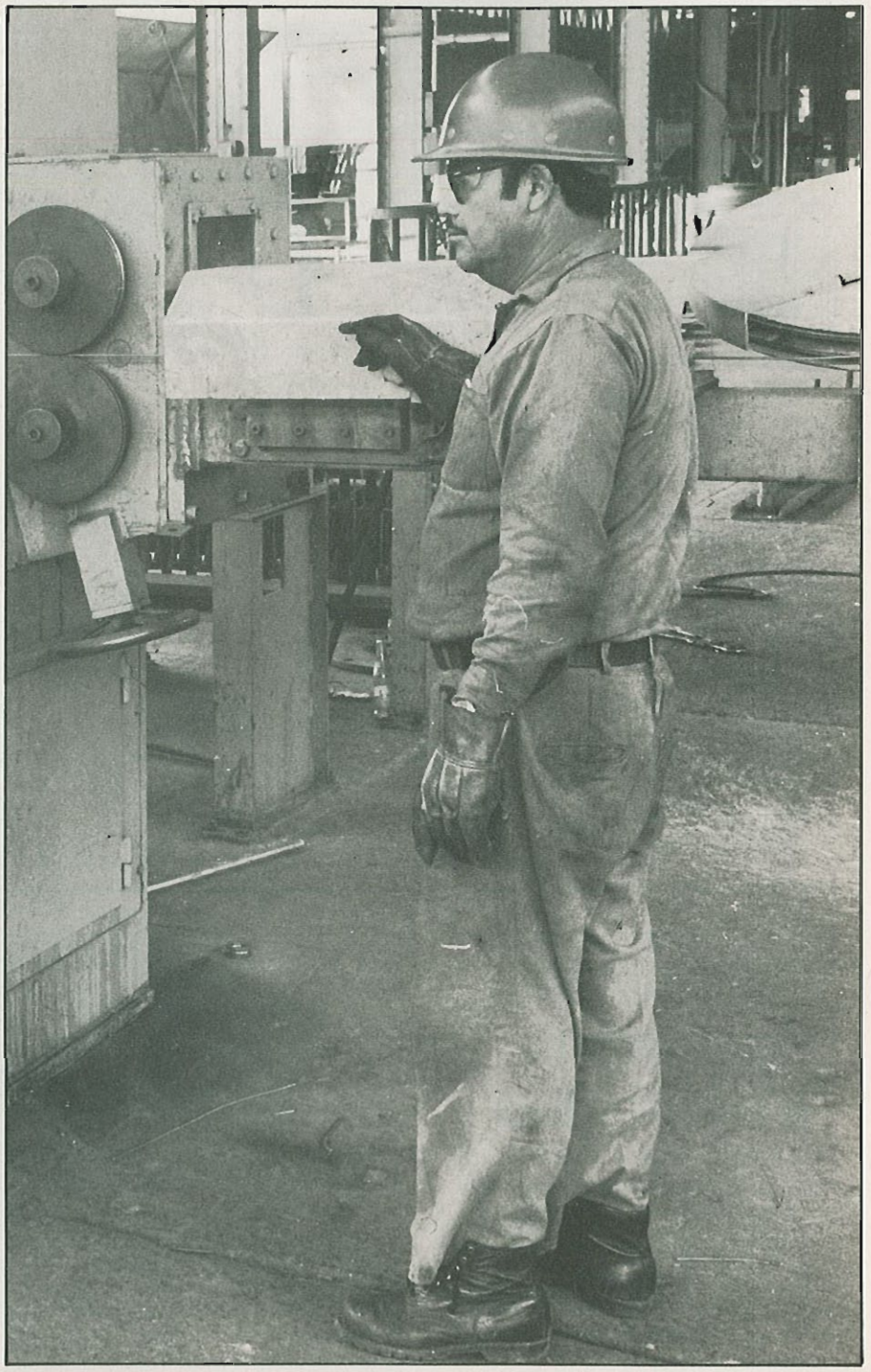
Raúl Silva

La mañana del 24 de mayo de 1985, tres mil 500 mineros de la paraestatal "Real del Monte", en el estado de Hidalgo, iniciaron un paro que sólo duraría una hora. Sus demandas eran precisas. Entre otras, estaba la exigencia de un reparto de equipos de protección personal, ya que la falta de éstos propiciaba de manera alarmante una serie de padecimientos, dadas las condiciones de su trabajo. No era extraordinario que se tuviera que recurrir a la paralización de labores, pero sí, que para hacerlo, los mineros se despojaran de sus ropas, dejándose únicamente el poco y maltrecho equipo de protección: cinturones de seguridad raídos, cascos y botas deteriorados.

Para entrar en las minas, estos trabajadores se valían de paliacates como inútiles sustitutos de máscaras contra polvos y gases (respiradores) y esto tuvo y ha tenido su respuesta en la aparición de distintas enfermedades: silicosis, tuberculosis, influenza, y otras.

Siete años antes de la insólita protesta en Real del Monte, concretamente el 2 de junio de 1978, el Ejecutivo Federal expidió un decreto que tres días después fue publicado en el Diario Oficial de la Federación. Su título: **Reglamento General de Seguridad e Higiene en el Trabajo.** Su intención: "contribuir a la reducción de los riesgos de trabajo en todas las empresas del país y elevar la productividad". En sus artículos 159, 160 y 161 se establece que los patrones están obligados a dar el equipo de protección necesario para prevenir los daños a la integridad física, a la salud y a la

Javier Vallejo

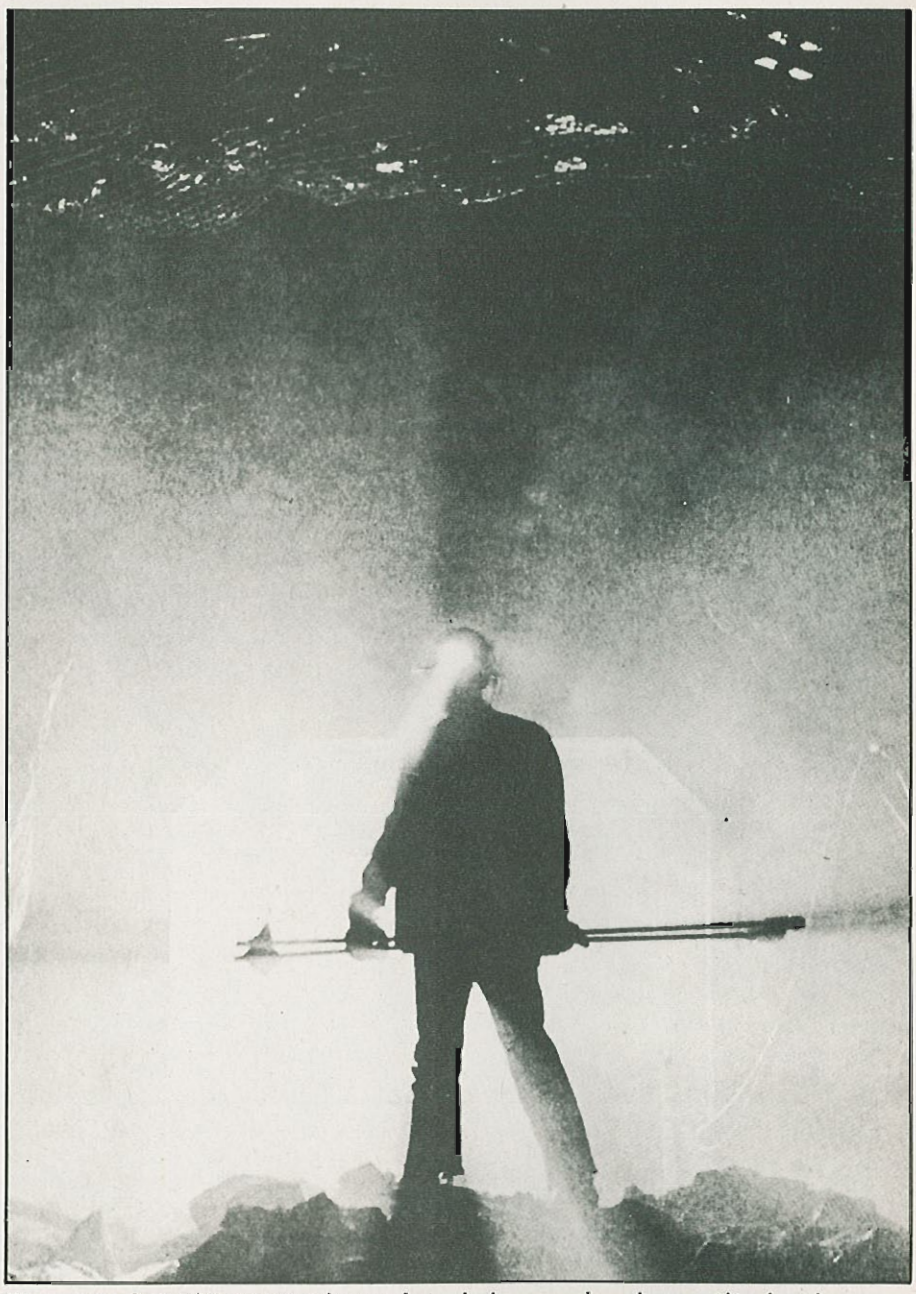


El uso de equipos de protección personal es vital para los trabajadores.

vida de los trabajadores, y éstos deben usarlo invariablemente en los casos en que se requiera. En los artículos siguientes, hasta el 174, se mencionan los distintos tipos de protección y se hacen señalamientos de los casos específicos en que deben usarse.

En septiembre de 1983, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) publicó la **Guía para la selección y el uso del equipo de protección personal en el trabajo.** En la presentación, se dice que ese texto es una aportación del IMSS para que las disposiciones legales sean cumplidas, apoyando así a las directrices del Ejecutivo Federal. En su capítulo inicial se define lo que son los equipos de protección personal: "un conjunto de aparatos y accesorios fabricados especialmente para ser usados en diversas partes del cuerpo, con el fin de impedir lesiones y enfermedades causadas por los agentes a los que están expuestos los trabajadores". Lo que a continuación agrega es una de las cuestiones más importantes de los alcances que tienen los equipos de protección personál, cuando cumplen su función, porque es bien común que se piense que ellos son un todo: "Es imposible que el equipo de protección personal proporcione una seguridad total al trabajador, por lo que se habrá de tomar en cuenta que es necesario, en primer término, aplicar los recursos técnicos que controlen los agentes nocivos a la salud desde su origen, después en el ambiente y finalmente en el hombre".

El **Reglamento General de Seguridad e Higiene en el Trabajo** especifica cada uno de los casos en que necesita usarse el equipo de protección personal y describe sus características. Para proteger la cabeza y los oídos usarán los trabajadores: cascos, gorras, cofias, red, turbante y diversos tipos de orejeras y tapones. En la protección de la cara y los ojos se necesitarán caretas, gafas, lentes, visor de protección, y en los casos en que el trabajador ya use lentes necesitará gafas superpuestas a éstos. Para la protección respiratoria se emplearán respiradores. En cuanto a la protección del cuerpo y de los miembros es importante contar con guantes, guanteletes, mitones, mangas protectoras, polainas de seguridad, botas, zapatos específicos, mandiles o delantales, cinturón de seguridad, cuerdas, salvavidas y distintos tipos de accesorios que complementen la protección.

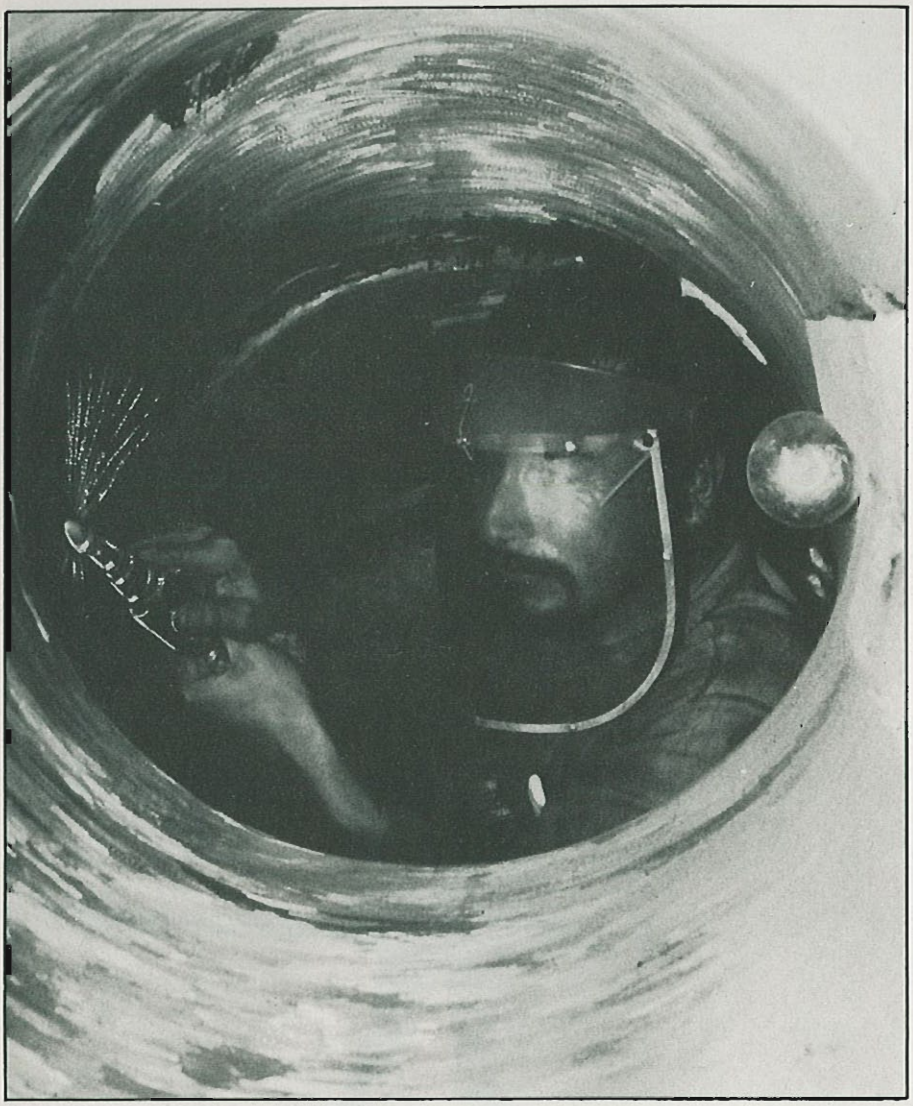


El reparto de equipo contra riesgos de trabajo es un derecho constitucional.

En todos los casos, este equipo tendrá que estar sujeto a las disposiciones de la norma oficial mexicana, y deberá darle al trabajador no sólo seguridad sino también comodidad.

Daniel M. Berman, especialista en salud ocupacional y autor del libro **Muerte en el trabajo** (Siglo XII Editores), hizo un extenso comentario, durante una entrevista,

Javier Vallejo



Según las caraterísticas del trabajo serán los requerimientos de seguridad.

en relación al equipo de protección personal y específicamente habló de los respiradores:

"Los patrones tienen una teoría bastante curiosa, pero de acuerdo a sus intereses. Ellos dicen que si el trabajador tiene problemas al estar en contacto con polvos dañinos, entonces debe usar respiradores, y si no lo hace es **su** problema, porque la responsabilidad del empresario termina al entregar el equipo de protección. Una cosa es clara: en una fábrica o en una mina, todos los elementos están controlados por el patrón (los medios de producción, los horarios, la posibilidad de cooperación entre los obreros, etcétera), entonces cómo se puede decir de quién es la culpa. Realmente las medidas colectivas son el único camino, y al pensar en ellas tiene que pensarse en el hombre como individuo". Por ejemplo: las personas que tienen barba o bigote necesitan quitárselos si su trabajo les exige el uso de respiradores, porque de lo contrario el equipo no les sirve. Entonces esa situación cambia la individualidad de la persona, cuando lo mejor sería que el equipo de protección verdaderamente fuera **personal**, no refiriéndose únicamente a una cuestión física necesaria, sino también que respondiera a la individualidad. Todo el mundo tiene una cara diferente, la de las mujeres es menor. Es cierto que resulta más barato comprar en serie los equipos de protección, pero no se trata de ahorrar, se trata de proteger **en su totalidad** a los trabajadores, aunque los patrones piensen distinto, agrega el especialista.

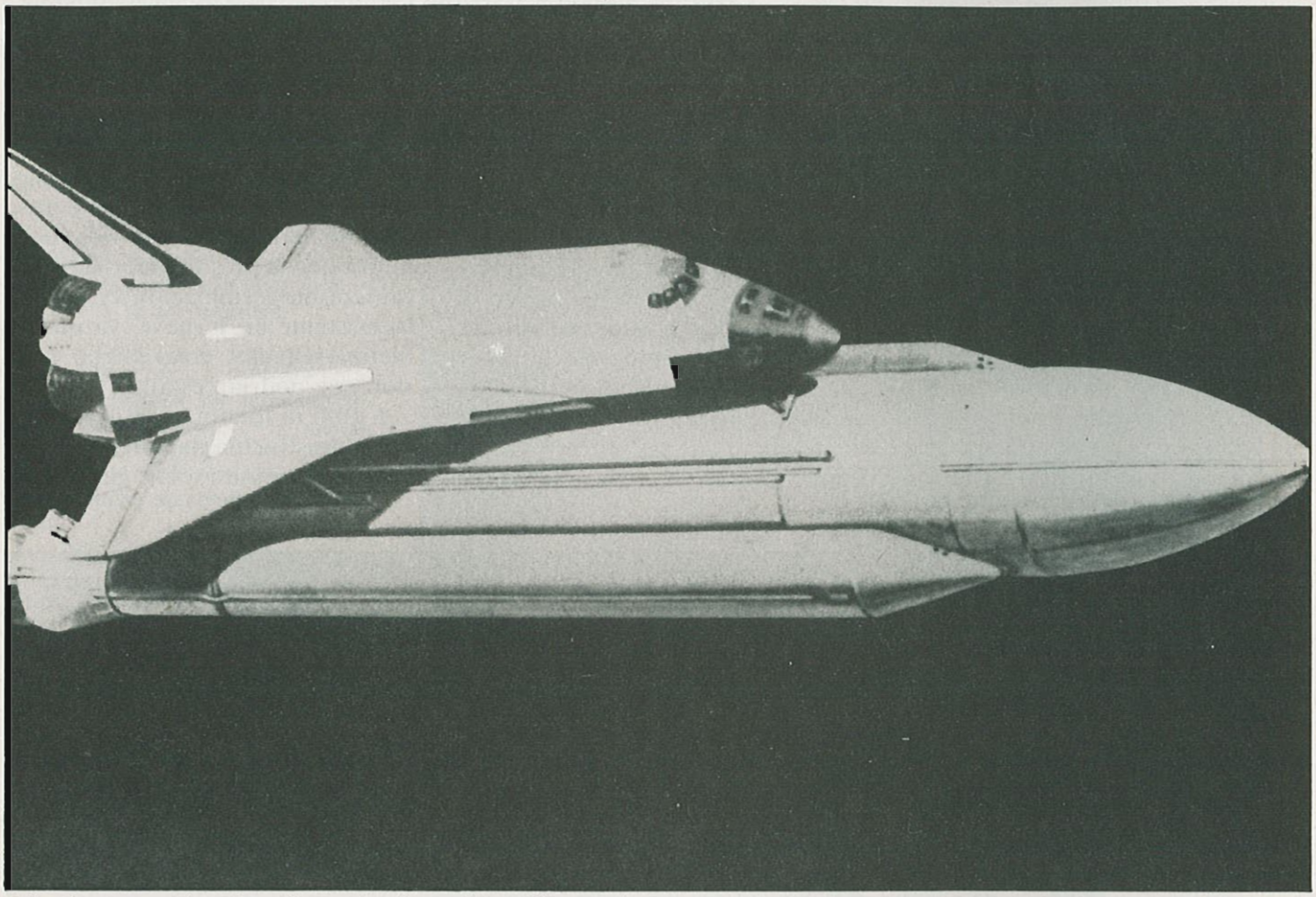
Otra cosa que poca gente conoce, porque no es obvio, es la necesidad de un examen médico para ver si se puede usar el respirador. Hay mucha gente que ya tiene insuficiencia pulmonar o cardiaca y el tipo de trabajo que realiza le exige el uso de respirador. Pero no es tan fácil estar trabajando con un respirador puesto. Son las condiciones de trabajo, unas determinadas condiciones, quienes lo provocan, y el patrón está directamente involucrado en eso; es por esto que la seguridad en el trabajo le corresponde a todos, pero ¿quiénes son **todos** para los empresarios?, concluye Daniel M. Berman.

Así, según las características del trabajo que se desempeñe, se establecen las normas necesarias en cuanto a equipo de seguridad personal. Todas las empresas, sean pequeñas o medianas cuentan por ley con una Comisión Mixta de Seguridad e Higiene que debe vigilar que éstas se apeguen a ciertos requerimientos de seguridad, así como impartir a sus trabajadores cursos de capacitación al respecto. Estos son proporcionados por la Secretaría de Trabajo y Previsión Social, el Instituto Mexicano del Seguro Social, el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado, la Secretaría de Salud o la Asociación Mexicana de Higiene y Seguridad, A.C.

De la misma manera, es importante mencionar que los trabajadores deben cooperar con el cumplimiento de las normas de seguridad y utilizar los equipos de protección contra riesgos de trabajo, lo que redundará en beneficio de ellos mismos.

Germinación de semillas en el transbordador espacial

Rebeca Villegas Villegas



A bordo un experimento en busca de alternativas alimentarias.

En la búsqueda constante de mejores opciones alimentarias para la población mexicana, el Instituto Nacional del Consumidor (INCO) ha realizado diversas investigaciones sobre las distintas formas de producción doméstica de alimentos en lo que se refiere a productos vegetales.

A partir de 1984, los estudios del INCO se encaminaron a la producción de germinados, ya que éstos representan una fuente de alimentación alternativa debido a que se considera que en el periodo de germinación (al brotar la planta, entre los primeros tres y seis días, según la especie), existe una mayor concentración de nutrimentos.

Con el fin de incrementar los conocimientos sobre las leyes biológicas que gobiernan el fenómeno de la germinación para, en fases posteriores, desarrollar nuevas tecnologías domésticas, el INCO presentó el pasado mes de febrero al Comité Científico de Selección de Experimentos en México, un proyecto dentro del concurso convocado por la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT). Este comité científico está integrado por la Secretaría de Educación Pública, el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, la Universidad Nacional Autónoma de México, y la propia SCT.

De un total de 270 proyectos, el experimento presentado por el IN-

CO —cuya preparación, elaboración y propuesta estuvo a cargo de un grupo de técnicos encabezado por el biólogo Alfonso Vilches— fue uno de los cuatro seleccionados para realizarse en el transbordador espacial **Atlantis,** que será puesto en órbita el próximo 27 de noviembre desde Cabo Cañaveral, Florida.

Este experimento consiste en colocar semillas de amaranto, lenteja y trigo en dos módulos de germinación. La mitad de ésta se mantendrá bajo iluminación constante y la otra mitad en la oscuridad. La investigación consiste en determinar la influencia de la radiación luminosa en el crecimiento de las semillas, así como precisar el momento en que la concentración de nutrimentos es mayor.

Sabemos, afirma el investigador Vilches, que las raíces siempre crecen en dirección al campo gravitacional terrestre, mientras que los tallos, por el contrario, crecen en dirección a los estímulos luminosos. En este sentido, agrega, una forma de demostrar la relación entre los receptores luminosos y los receptores gravitacionales, es mediante la colocación de semillas que germinen en el espacio exterior, sin gravedad terrestre.

Así, el biólogo Vilches relata brevemente los pasos del experimento:

En dos cámaras de germinación (módulos), irán colocadas las semillas de amaranto, trigo y lenteja en un medio nutritivo llamado agar (especie de gelatina transparente).

Aunque en condiciones de ingravidez no sabemos cuál va a ser la orientación de la raíz y el tallo, se escogió el agar como soporte, debido a que es una sustancia transparente que permitirá filmar, desde cualquier ángulo, el proceso de crecimiento.

Los módulos se asemejan a las cajas de dominó, sólo que éstos tienen seis compartimientos y dos niveles, en los que serán colocadas las semillas.

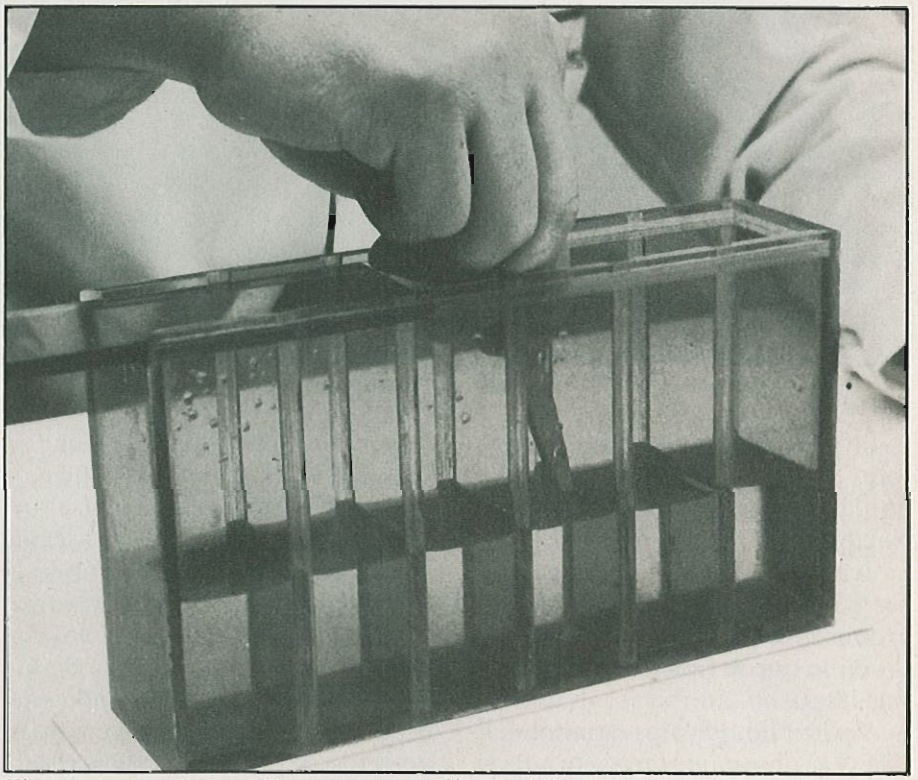
Las dos cámaras de germinación tienen una dimensión de 22 centímetros de altura por 19 de largo y cinco de ancho. Fueron elaboradas con un material de plástico llamado laxán, a prueba de temperaturas de hasta 900 grados centígrados y de presiones de 90 atmósferas, es decir, 90 veces la presión de la tierra y 12 veces la gravedad terrestre.

Los módulos, al igual que las cajas de dominó, estarán cerrados, pero no herméticamente. Esto permitirá que la presión interna de las cámaras de germinación sea igual a la existente en la nave, ya que si fueran selladas, crearían tal presión que podrían estallar.

Como la iluminación del transbordador fluctúa debido a que tiene iluminación solar directa e

Javier Vallejo

Se colocarán semillas de amaranto, lenteja y trigo.



El soporte para las semillas será un medio nutritivo llamado agar.

El astronauta mexicano prefiere el amaranto

El doctor Rodolfo Neri Vela, será el primer científico mexicano que viajará en el transbordador espacial **Atlantis** el próximo mes de noviembre.

Debido a que la mayoría de los alimentos que se consumirán a bordo serán a base de preparados deshidratados del tipo de los **korn flakes,** y éstos no son del agrado del doctor Neri, el Instituto Nacional del Consumidor propuso a la NASA la posibilidad de incluir alimentos preparados con amaranto, ya que es una semilla rica y nutritiva.

Esta propuesta se encuentra en estudio. Sin embargo, la NASA sugirió que en caso de ser aceptada, dichos alimentos deberán ser presentados en forma sólida o semilíquida para que, ya una vez a bordo del transbordador, su rehidratación sea sencilla.

El INCO se ha dedicado a investigar diversas combinaciones de alimentos a base de amaranto, como una alternativa para la población, ya que en México esta semilla se conoce únicamente por los tradicionales dulces llamados **alegrías.** Por cierto, en España al amaranto se le llama **bledo**. Pero al INCO el bledo le importa mucho...

Javier Vallejo

iluminación fluorescente, se diseñó un sistema de fibras ópticas (hilitos que conducen la luz), que fuera adaptado a los compartimientos del módulo iluminado, con el propósito de crear una fuente constante de luz y permitir que la cámara pueda ser desplazada a cualquier parte de la nave.

En un laboratorio espacial irán ubicadas las gavetas que contendrán los módulos, junto con todo el material científico de los demás experimentos. Dentro de estas gavetas, las cámaras de germinación estarán recubiertas de una fibra parecida al hule espuma, que las protegerá de cualquier tipo de aceleración o vibración que pudiera crear movimientos en las semillas.

Asimismo, los módulos deberán estar rodeados de una capa veltroplástico que permitirá que éstos se adhieran a cualquier zona del interior de la nave, evitando que estén en flotación constante debido a la falta de gravedad. A su vez, esto permitirá todo un sistema de monitoreo que facilitará el registro completo del desarrollo del experimento y, mediante un seguimiento fílmico, se captarán las estructuras celulares de la raíz y el tallo.

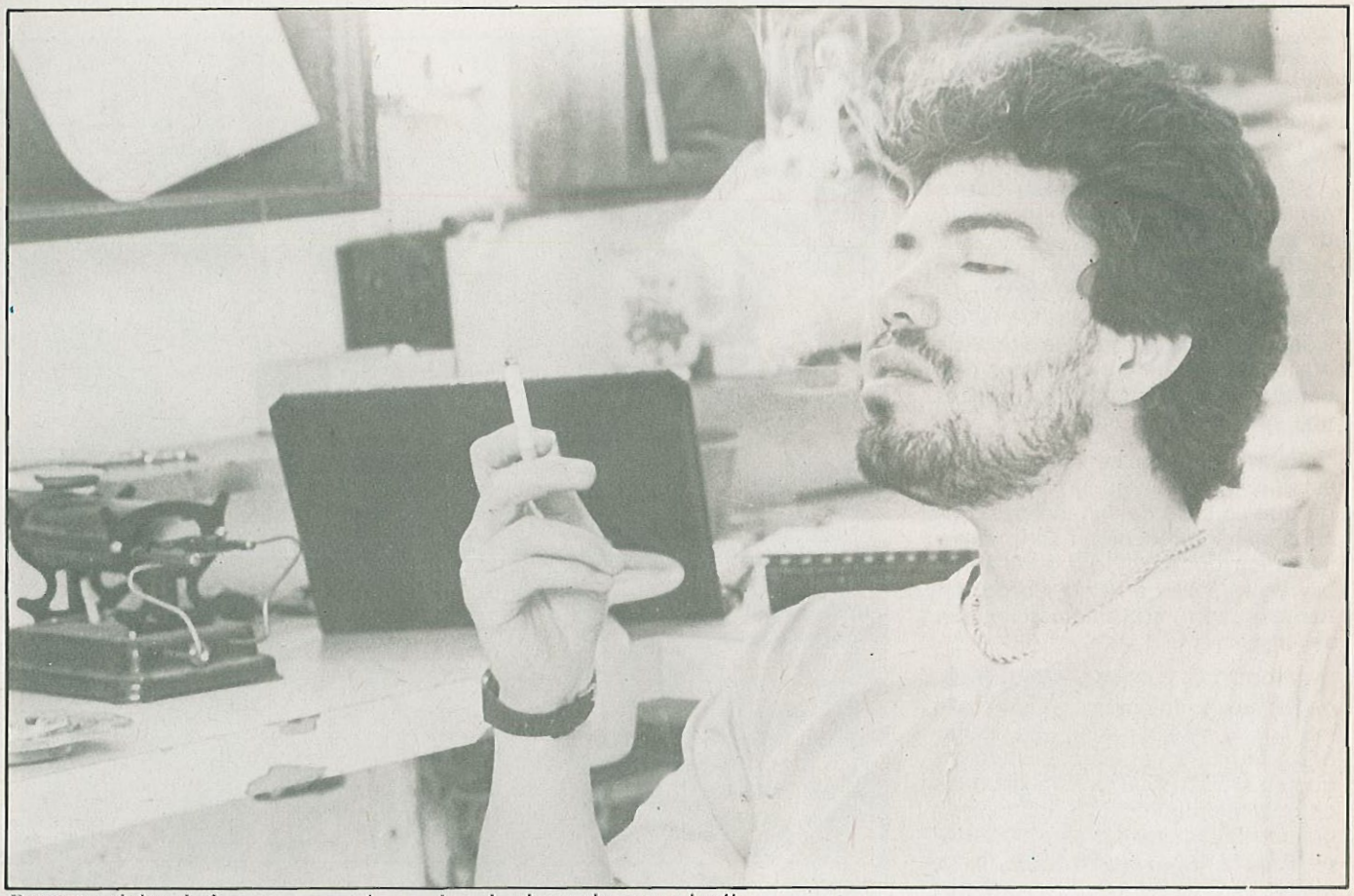
Con la culminación de este proyecto, denominado **Influencia y relación entre las condiciones de ingravidez y la radiación visible, con los movimientos geotrópicos* de semillas en germinación,** el INCO podrá desarrollar una nueva tecnología aplicable a la producción doméstica de alimentos.

** Geotropismo. Propiedad de las plantas que les permite orientar su crecimiento en relación con la fuerza de gravedad.*

Fumando espero...

Marie Puga

Carlos Macías



Prometer dejar de fumar no empobrece, dar el golpe es lo que aniquila.

Veinte personas que trabajan en una empresa celebraron una de sus juntas periódicas en la sala destinada a ello. Para evitar el ruido de la calle y las interrupciones, se cerraron las ventanas exteriores y una de las puertas de comunicación al pasillo. La reunión, en la que el 75 por ciento de los asistentes fumaba, duró más de una hora. Entre sus resultados finales se anotaron dos intoxicaciones respiratorias leves y una que persistió 24 horas. Paradójicamente los afectados fueron dos empleados que no fumaban y uno que lo hacía moderadamente. A los primeros les bastó con respirar aire puro; el otro tuvo al día siguiente síntomas de mareo, dolor de cabeza, náuseas y malestar general.

En otro lugar, Silvia, investigadora universitaria, compartía su cubículo con otra compañera, fumadora constante desde hacía un año. Cuando Silvia tuvo necesidad de un examen médico general, el estado de sus pulmones y vías respiratorias alarmó al doctor que la atendía, quien recomendó que dejara el cigarro porque estaba ocasionándole daños irreversibles. Sólo que ella no fumaba y su enfermedad era causada por los veinte cigarrillos diarios que consumía su compañera.

Estos son dos de los múltiples casos de ese dañino efecto del tabaco de los que sí fuman sobre los no fumadores, que sólo inhalan el humo y a los que se les ha clasificado como "fumadores pasivos", tan expuestos a contraer las enfermedades que produce el tabaquismo como los propios fumadores.

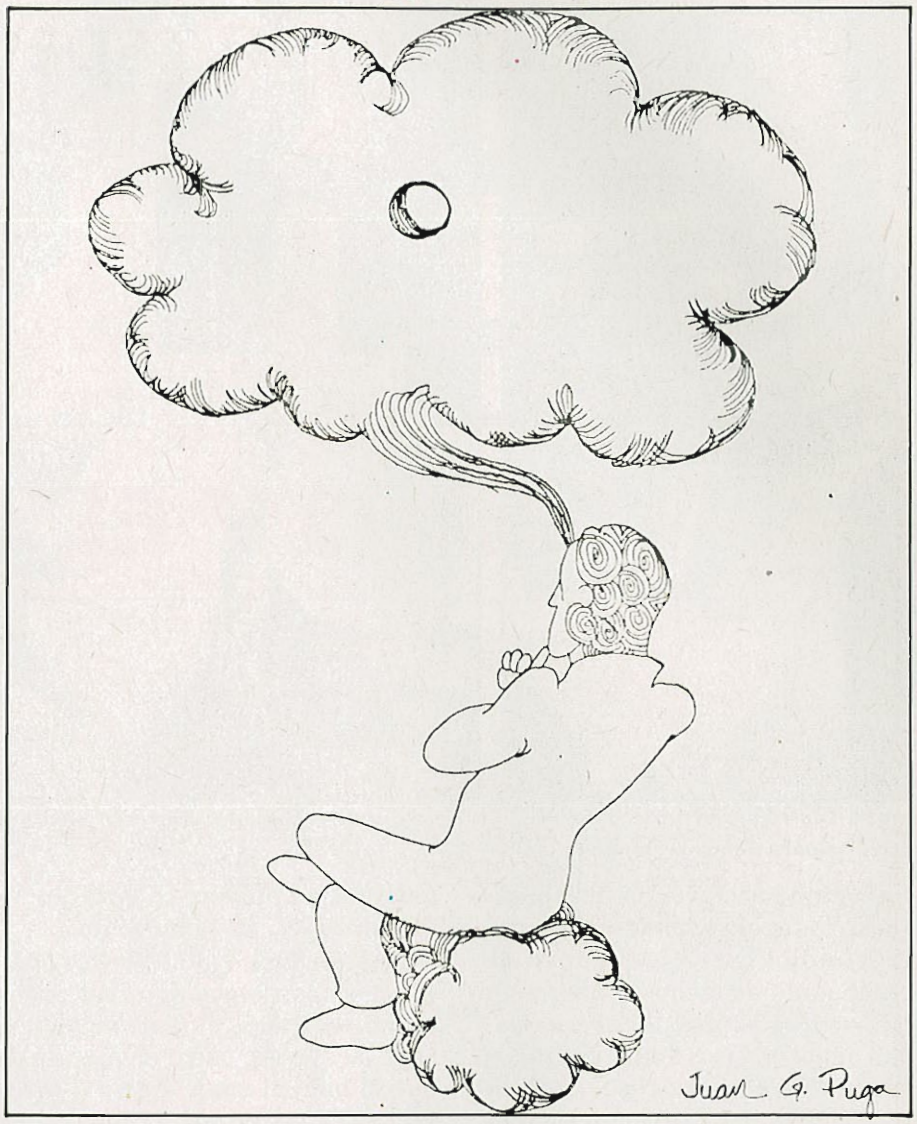
Un informe presentado en 1972 por el Consejero de Sanidad de los Estados Unidos, expuso que "el humo del cigarro producido por otras personas exacerba las alergias respiratorias de niños y adul-

tos, retarda el desarrollo fetal y aumenta el número de nacimientos prematuros." Asimismo, un folleto editado por la Asociación Civil, Filantrópica y Educativa, asegura que el humo que entra al aire directamente del tabaco encendido, es mucho más potente que el humo filtrado por los pulmones del fumador (llamado humo de corriente principal), ya que contiene unas partículas llamadas nitrosaminas, que provocan cáncer y, además, pueden alcanzar niveles cincuenta veces más altos en el humo de segunda mano que en el de corriente principal. "Un no fumador, en una habitación llena de humo de cigarro, puede inhalar en una hora tanta nitrosamina como si él mismo fumara 35 cigarrillos."

Así, el humo de los millones de cigarros que se encienden diariamente en la ciudad, combinado con el gas mortífero que despiden los escapes de automóviles, satura el aire, y en una habitación cerrada causa irritación aguda en las vías respiratorias y genera sobrecarga funcional al corazón y pulmones de los no fumadores. En suma: sufrimiento para los millones de personas que no fuman.

El licenciado César Maya Montes, coordinador del **Plan de cinco días para dejar de fumar** afirma que para proteger a estos fumadores pasivos a los que podría aplicárseles el dicho: "Uno lo disfruta y el otro lo sufre", se han establecido diversos mecanismos de defensa. Se prohibe fumar en teatros, cines, hospitales y Metro. En los aviones de pasajeros se destina un área especial para fumadores. Sin embargo el hábito irreprimible del fumador a veces le impide obedecer esas disposiciones y se convierte en sordo y ciego a todo tipo de advertencias.

Un grupo de estudiantes de ingeniería en una universidad se organizó y escribió cartas individuales a la dirección, en las que exponían sus razones para solicitar que se prohibiera fumar en clase por considerarlo nocivo a la salud, a su actividad mental y rendimiento escolar.



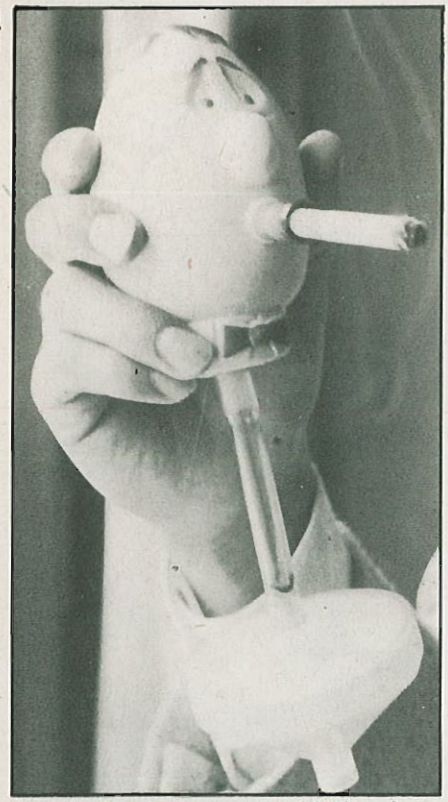
Por su parte, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) ha realizado campañas auxiliares tendientes a disminuir este hábito. Editó carteles y pequeños marcos para escritorio en los que aparece la imagen de una rosa perfecta sobre un cenicero común y un lema que se ha generalizado: "Gracias por no fumar". La discreta y elegante prohibición (aun sin la rosa) aparece en taxis, en salas de conferencias y en algunas tiendas, oficinas y consultorios médicos.

Es la lucha desigual de los no fumadores que tratan de esgrimir sus derechos ya que sólo por estar en contacto con fumadores empedernidos se exponen a amenazas tóxicas que comprometen su salud.

¿Tan malo es fumar?

Nuestros padres y abuelos ignoraban que el hábito del cigarro producía resultados funestos. Si acaso, consideraban como algunas de sus consecuencias, la tos persistente y la pérdida del apetito. Los mismos científicos, hace cincuenta años, no se dieron cuenta que el humo atacara tantos frentes vulnerables en el organismo.

Fernando Rojas



Juanito Tonterías, parte del Plan de cinco días para dejar de fumar.

Por medio de una bomba de aire, el mecanismo se asemeja al de los pulmones.

Fueron los adelantos de laboratorio, los análisis clínicos, los estudios radiológicos y el apoyo de computadoras como auxiliares en casos y estadísticas, los que arrojaron datos precisos que causan alarma entre los médicos por la incidencia de ciertas enfermedades, a menudo mortales, provocadas por el hábito de fumar, como son: el cáncer en los pulmones, los daños al sistema respiratorio, al aparato digestivo, a los vasos sanguíneos y, como se ha comprobado recientemente, al sistema nervioso central.

El ausentismo laboral, la atención médica, la hospitalización y las pensiones de retiro por enfermedad, registradas por organismos de servicio social, se deben en muchos casos a enfermedades causadas por el tabaco.

La mayoría de afecciones en las arterias de las piernas corresponden a consumidores de tabaco y la enfermedad provoca en gran cantidad de casos, la amputación.

Las mujeres fumadoras corren los mismos riesgos pero, además, están expuestas, durante el embarazo, al aborto, parto prematuro y que el niño al nacer muera o pese menos de lo normal. Una de las películas que ofrece el **Plan de cinco días para dejar de fumar** muestra cómo se detecta, por medio del ultrasonido, que los impulsos vitales del feto descienden después de media hora de que su madre ha fumado un cigarro. Es por esto que los hijos de madres fumadoras tienen mayores probabilidades de sufrir enfermedades durante la niñez y probablemente tendrán un nivel escolar inferior al de otros de su edad.

La tos del fumador es un esfuerzo constante que disminuye la resistencia pulmonar para luchar contra infecciones de las vías respiratorias. El enfisema es un padecimiento que destruye los alvéolos pulmonares y que sufren muchos fumadores que consumen más de una cajetilla diaria. El primer aviso del enfisema consiste en la falta de aire después de hacer un esfuerzo ligero, lo que significa que la mayor parte de la reserva pulmonar está destruida.

Además, las úlceras gástricas de los fumadores tardan más en cicatrizar y son comunes en éstos las enfermedades en dientes y encías.

Así, el tabaquismo mata a uno de cada tres fumadores.

Después de conocer este panorama, los fumadores deberían reflexionar sobre las consecuencias del hábito de fumar.

Nota: Si usted está interesado en no fumar más, y le gustaría recurrir al Plan de cinco días para dejar de fumar, *acuda a la Asociación Civil, Filantrópica y Educativa, ubicada en Uxmal 365, colonia Narvarte, o comuníquese al 536-46-23 y 536-46-24.*

Una solución al alcance de todos

Los cinco millones de niños que en su primera infancia mueren por diarrea anualmente en el mundo, motivaron a la Organización Mundial de la Salud a preparar una solución oral —suero— para combatir la deshidratación y disminuir el índice de mortalidad ocasionada por esta causa.

Sin embargo, el costo económico del producto podría ser demasiado elevado para los países en desarrollo. A este primer obstáculo debe agregarse la inseguridad de que dichas naciones pudieran conservar el producto en condiciones de esterilidad.

Ante este panorama, Singapur optó por un método más económico y de fácil adopción por parte de la población: agua de arroz hervida a la que se añade un poquito de sal. Este remedio casero ha probado ser el sustituto más efectivo a nivel local, del suero de patente.

Pruebas clínicas llevadas a cabo en ese país demuestran que en lo que se refiere a resultados terapéuticos, el agua de arroz supera al suero de patente.

Los métodos más eficaces para combatir las principales causas de mortalidad infantil en el continente asiático son: amamantamiento materno, vacunación adecuada durante los primeros años de vida y alimentación que incluya agua de arroz hervida. Con estos tres cuidados, según destacados especialistas, podrían combatirse la diarrea y otras enfermedades propias de la infancia de los asiáticos.

Fuente: **Consumer Currents**, *IOCU, enero de 1985.*

¡Suscríbase!

Obtenga una revista gratis

Por cada suscripción anual (12 números) a la *Revista del Consumidor*, usted recibirá un ejemplar sin costo adicional.

Envíe hoy mismo un giro postal por la cantidad de $600.00 (SEISCIENTOS PESOS 00/100 M.N.) a nombre de:

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR
ADMINISTRACION DE CORREOS núm. 44
C.P. 03100 MEXICO, D.F.

Le rogamos especificar en el giro postal los siguientes datos:

NOMBRE O EMPRESA _____
DIRECCION _____
COLONIA _____ DELEGACION _____
CIUDAD _____ ESTADO _____
CODIGO POSTAL _____ TELEFONO _____

A vuelta de correo recibirá mensualmente la *Revista del Consumidor.*

Para cualquier aclaración o duda sobre suscripciones, favor de comunicarse al teléfono 559-73-77 extensiones 131 y 132 del Departamento de Distribución del INCO.

Consumidor

¿Quiere mejorar su revista?

Hasta ahora, los lectores interesados en los problemas de consumo han sido nuestro apoyo. Día con día, desde hace ocho años, damos con usted las pequeñas batallas para llegar a más gente y hacerlo de la mejor manera posible. Usted puede ayudarnos: complete este cuestionario cuando tenga un poco de tiempo y envíelo a Insurgentes Sur 1228, 5o. piso, Delegación Benito Juárez, C.P. 03210 México, D.F. Será bienvenido.

1 ¿Cuáles son los artículos que más le interesaron en este número?

_____

_____

_____

¿Por qué?

_____

_____

_____

2 En su opinión, ¿la *Revista del Consumidor* aporta soluciones a sus problemas de consumo?

Sí ☐ Poco ☐ No ☐

3 ¿Qué temas y/o problemas le gustaría que se trataran en la revista?

_____

_____

_____

4 ¿Qué le disgusta de la revista? (por ejemplo la portada, el tamaño de las letras, la impresión, las fotografías, los temas, el diseño, el tipo de papel, etcétera?

_____

_____

_____

Los mexicanos no quieren gato por liebre

La revista del consumidor de Portugal publicó hace algunas semanas una nota titulada: "Los mexicanos no quieren que les den gato por liebre", en la que se comenta un artículo de la **Revista del Consumidor** en México, número 92, de octubre del año pasado, dedicado al tema de las historietas.

El artículo señala que no es común que el tema de las historietas se incluya en publicaciones de interés para los consumidores, a pesar de ser éstas uno de los productos más consumidos en todo el mundo. Coincide con nosotros en que a las historietas, más que condenarlas, hay que comprenderlas, para entender las razones de su éxito, y poder orientar mejor a los niños y adolescentes, que son sus principales destinatarios.

Dice la revista portuguesa que el mayor peligro de las historietas importadas es que tratan de imponernos una visión del mundo y unos valores que nos son ajenos.

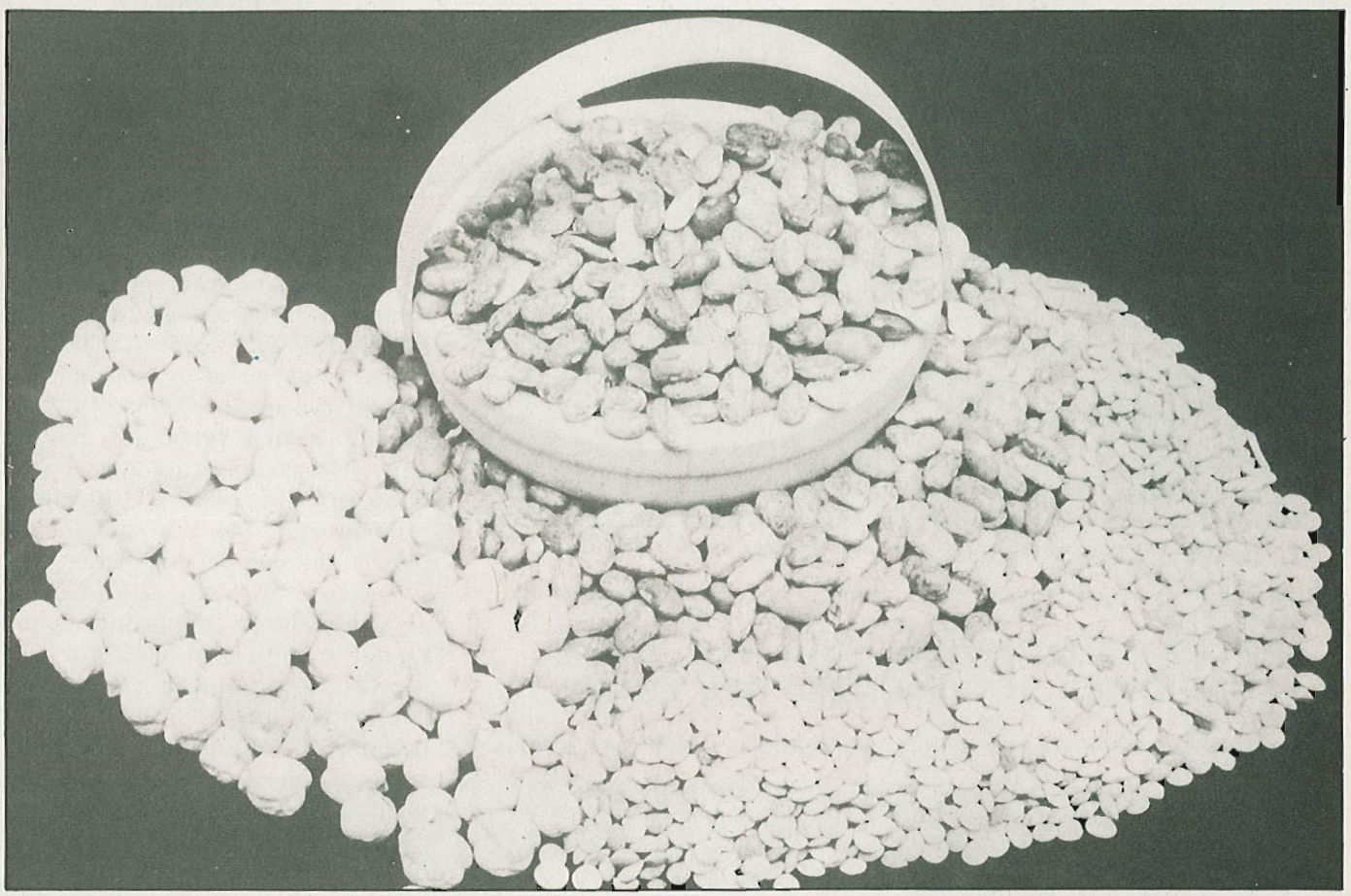
Ante este peligro, agrega, la mejor solución sería que surgiera en México una historieta de expresión nacional, que además de ser un medio de entretenimiento y diversión, ayude a reforzar nuestras costumbres y valores.

Quizás por falta de información, el autor del artículo pasó por alto que en México desde los años 30, y así lo dice nuestra nota, sí circulan historietas elaboradas, diseñadas y producidas por profesionales nacionales. Entre los más antiguos e importantes destaca Gabriel Vargas, creador de la serie **La Familia Burrón**, cuyos personajes pertenecen a los ambientes más populares de la ciudad de México.

Reflexionemos un poco sobre el frijol

Patricia Segura B.

Carlos Macías



Además del frijol, existen otras leguminosas nutritivas.

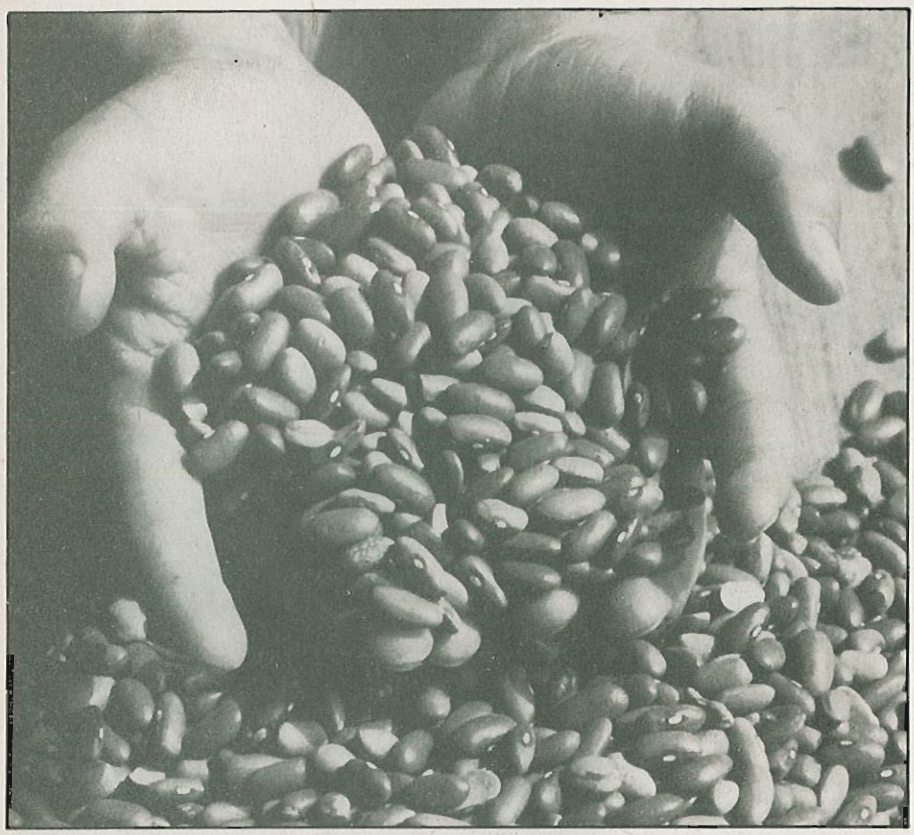
¿Se había puesto usted a pensar en el papel que ha desempeñado el frijol en nuestra historia, y más aún, en lo importante que es en nuestra mesa?

El frijol es un cultivo originario de México y ligado íntimamente a la historia alimentaria de nuestro país. Se puede decir incluso que es uno de los productos que constituyó la principal fuente proteínica de nuestros antepasados y que en la actualidad continúa siendo fundamental para todos los sectores de la población.

Existe un amplio número de variedades de frijol. Una de las diferencias radica en el color y la forma del grano, por lo que su valor nutricional dependerá también de la variedad de que se trate. Sin embargo, se puede decir que en promedio contiene 20 por ciento de proteínas, 62 por ciento de carbohidratos y 2 por ciento de grasa, así como algunas vitaminas y minerales.

La forma de cultivo y por tanto las técnicas empleadas son muy variables. En algunas regiones su explotación se lleva a cabo empíricamente, es decir, gracias a la experiencia, sobre todo en las producciones para el autoconsumo en donde tradicionalmente se le siembra intercalado con el maíz, ayudando con ello a la fijación de nitrógeno en la tierra. En otras, existe una alta tecnificación que va desde semillas mejoradas, uso de fertilizantes y pesticidas, hasta sistemas de riego, maquinaria y transportación moderna.

Javier Vallejo



En ocasiones hay que pagar precios elevados para obtener un buen frijol.

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL TIEMPO DE COCIMIENTO DEL FRIJOL

— Ponga en remojo un dia antes el frijol que va a cocer y lávelo bien antes de su cocción.
— Agregue 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio antes de cocer.
— Utilice preferentemente olla exprés.

El tiempo de cocimiento se reducirá aproximadamente entre un 25 y 50 por ciento.

TIEMPOS DE COCCION

COCIMIENTO DE FRIJOL EN:	TIEMPO PROMEDIO DE COCCION
RECIPIENTE ABIERTO	
Sin remojo	5 horas 15 minutos
Con remojo	2 horas 33 minutos
Con remojo y bicarbonato	1 hora 54 minutos
OLLA EXPRESS	
Sin remojo	1 horas 15 minutos
Con remojo	45 minutos
Con remojo y bicarbonato	26 minutos

Nota: Se utilizaron ollas exprés de 4 litros. Para el cocimiento en recipiente abierto se emplearon las mismas ollas exprés, ollas de barro, aluminio y peltre, obteniéndose el tiempo promedio mencionado.

Un producto básico en la alimentación

Tomando en cuenta la importancia que tiene la producción de frijol para el país y siendo éste uno de los productos básicos de la alimentación de la mayoría de la población mexicana, el Instituto Nacional del Consumidor llevó a cabo un sondeo de opinión, mediante una encuesta aplicada principalmente a las amas de casa en mercados públicos y lugares tradicionales de compra, para obtener algunos datos relacionados con el consumo y la disponibilidad de este producto en el mercado.

Se realizaron 259 entrevistas durante la última semana de mayo del presente año. De acuerdo a las opiniones que dieron los consumidores entrevistados, se observa que más de la mitad (el 65 por ciento) han enfrentado problemas para conseguir el producto. Entre los principales destacan la poca variedad y calidad del frijol que se ofrece en el mercado. El problema de la escasez de este producto no es, por lo tanto, absoluto, sino que se refiere sólo a aquellas variedades preferidas por el consumidor, quien para adquirirlas tiene que pagar un elevado precio, que puede ser desde un 100 por ciento hasta un 160 por ciento más del precio oficial de venta. Un 30 por ciento de los entrevistados, que optó por la variedad de frijol en que sí se respeta el precio establecido, declaró que este grano presenta mermas por venir muy sucio, quebrado y viejo.

Desde esta perspectiva, puede decirse que una parte considerable de los consumidores prefiere no comprar el producto que se apega al precio acordado por las autoridades, y prefiere consumir aquel que en ocasiones llega a costar hasta 400 pesos el kilo, dependiendo de la variedad, calidad y lugar donde se adquiera. Para tratar de evitar este tipo de irregularidades, es

recomendable que el consumidor denuncie ante la Procuraduría Federal del Consumidor aquellos establecimientos que no respeten el precio oficial.

El estudio realizado indica que un alto porcentaje (el 74 por ciento) de las personas entrevistadas declararon no saber qué comerían en caso de que no hubiera dicho producto. Un 17 por ciento declaró poder sustituirlo por los preparados de caja o de lata y un 9 por ciento afirmó poderlo encargar en algún pueblo cercano.

Otro de los datos que arrojó dicha investigación, se refiere a que más de una cuarta parte de los entrevistados consume regularmente, junto con su familia, un kilogramo de frijol al día; otra proporción igual lo consume en dos días; la otra cuarta parte lo consume en cuatro días y el resto en más de una semana.

La importancia de este alimento es incuestionable, incluso se podría asegurar que en muchas mesas este es el único producto rico en proteínas.

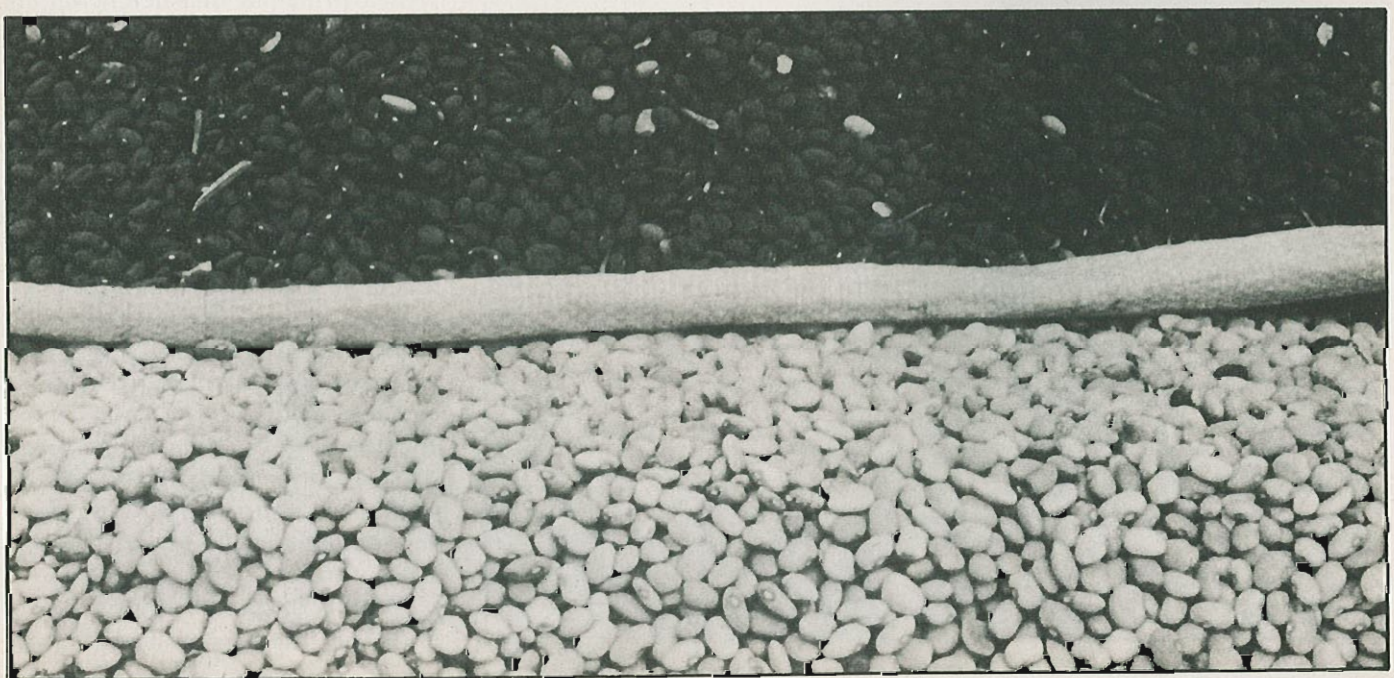
TABLA COMPARATIVA DE LEGUMINOSAS
VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 gramos

El frijol es una de las leguminosas que por tradición ha permanecido dentro de la alimentación de la población, por ello, la demanda supera en ocasiones la existencia de este producto. Sustituir el frijol de la alimentación sería difícil, y aunque no es lo que se pretende, bien valdría la pena pensar en alguna otra leguminosa que acompañara nuestra mesa.

Alimento	Energía (Kcal)	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)	Calcio (mgr)
Alubia	332	20.3	2.8	58.6	132
Frijol bayo	332	22.7	1.8	58.5	200
Frijol negro	332	21.8	2.5	55.4	183
Garbanzo	373	20.4	6.2	61.0	105
Haba seca	354	22.6	2.2	63.1	49
Lentejas	331	22.7	1.6	58.7	74
Soya (harina)	331	37.3	3.9	40.2	187

FUENTE: Instituto Nacional de la Nutrición, México, 1982.

Javier Vallejo



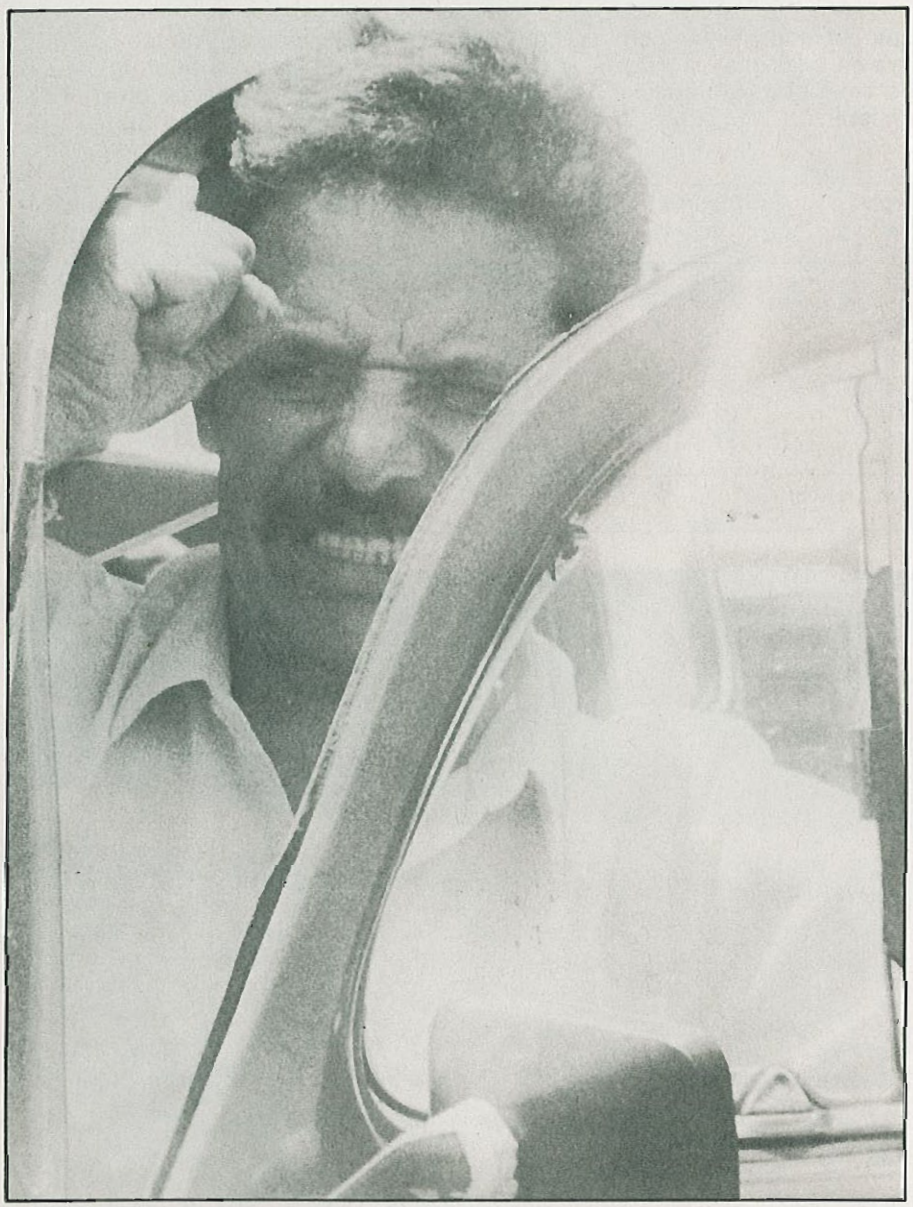
Lo que el consumidor necesita es variedad y calidad.

Neurosis o la sonrisa olvidada

Dulce Ma. Lillián

"Peleaba frecuentemente con mi marido, donde fuera, no importaba dónde. Además, le echaba la culpa de todos mis problemas. Sufría mucho... Un día me dijo una persona que existía un grupo de neuróticos anónimos. Le contesté que no estaba loca. Tiempo después me animé y me presenté en el grupo. Me dí cuenta de que muchas personas eran como yo, que tenían problemas similares. Entre otras cosas, me llamó la atención el que algunos hablaran con tanta tranquilidad, e incluso sonrieran. Eso era una cosa que yo no podía hacer. Había olvidado lo que era una sonrisa".

Carlos Macías



Frustración y angustia son algunas manifestaciones de la neurosis.

Con voz pausada, Joaquina T. cuenta cómo ingresó a Neuróticos Anónimos hace dos años y medio, y agrega: "A mí me dio mucha pena porque tenía cosas que venía cargando desde hace tiempo y que no me había atrevido a contarle a nadie. Sin embargo, fue formidable cuando les pude decir lo que había padecido. Nunca me sentí rechazada ni criticada. A ellos lo único que les interesó fue que yo dejara de sufrir".

Neuróticos Anónimos (N.A.), con 10 años en México, es una agrupación formada por hombres y mujeres que comparten experiencias entre sí para resolver problemas comunes. Su meta: recobrar la tranquilidad emocional perdida por diversas causas. Algunas concientes, las más ignoradas, pero que existen y provocan distintos grados de neurosis.

El doctor Héctor Tovar Acosta, director de Salud Mental de la Secretaría de Salud, señala que la neurosis es un trastorno de la personalidad que tiene como característica principal una detención en el desarrollo de la misma, inmadurez que se manifiesta por una emoción central: la angustia.

Afirma que este estado de angustia es un sentimiento displacentero. La persona neurótica se cree permanentemente amenazada por algo cuyo origen desconoce y que afecta su existencia como ser oganizado.

Arturo L. narra: "Yo era una persona que tenía depresiones, miedos, angustias y también momentos de gran felicidad, pero pasaba de un estado a otro ante el menor estímulo. Había cosas que me estaban afectando y que no podía controlar".

Al interrogar al doctor Tovar Acosta sobre las causas de la neu-

rosis, manifestó que es un campo muy debatido en el que convergen muchas teorías. Empero, todas coinciden en que este trastorno se origina desde la infancia, debido a la presencia de un medio ambiente familiar y social desfavorable durante el desarrollo de la personalidad del niño. "Generalmente, los conflictos de los padres son transmitidos a los hijos y los frustran en muchas de sus necesidades emocionales: afecto, protección, prestigio, reconocimiento, aceptación, etcétera".

La neurosis y sus modalidades

El mismo funcionario de Salud Mental considera que las diferentes manifestaciones y formas de manejar la angustia determinan los tipos de neurosis.

La llamada **neurosis de angustia**, es una sensación continua de malestar, de temor, de miedo a factores indefinidos que hacen mantener una actitud de alerta frente a la vida. Los momentos más agudos de esta neurosis se manifiestan con una sensación de miedo ante la muerte. Cuando pasa este estado crítico queda lo que se conoce como angustia flotante.

En algunas personas la angustia es manejada de modo inconciente y se manifiesta mediante diversos síntomas físicos, como padecimientos en cualquiera de los sentidos o en el aparato locomotor. Sus efectos pueden provocar ceguera, sordera o, en el peor de los casos, parálisis en el cuerpo. A esta neurosis se le llama **conversiva.**

Los resultados de estudios clínicos realizados a diversas personas que padecen este tipo de neurosis, aclara el médico, indican que su organismo está en buen estado, por lo que es indispensable especificar al paciente que su malestar es de orden mental y no físico. Esta neurosis puede convertirse también en un trastorno de la conciencia, mediante el cual la persona afectada se "desconecta" de la realidad, pierde la memoria y presenta alteraciones severas que exigen atención especializada inmediata.

Otro tipo de neurosis importante, es la **hipocondriaca**, que se refiere a la atención obsesiva sobre el funcionamiento del organismo. "Las personas que sufren esta neurosis llegan frecuentemente a los servicios médicos porque creen padecer una gran variedad de enfermedades", enfatiza el doctor.

La persona que padece neurosis se cree constantemente amenazada.

El estado de angustia que se presenta en cada tipo de neurosis puede canalizarse mediante la depresión, tristeza, abatimiento, falta de energía, de interés y deseo de aislamiento, entre otros.

Neuróticos Anónimos: una alternativa

Durante la entrevista realizada en las instalaciones de N.A. de la colonia Narvarte, Joaquina T. recuerda: "Varios años de mi vida permanecí cerrada, hermética, callada. Me costaba trabajo comunicarme con las gentes y se me hizo fácil recurrir al alcohol, a la droga. La verdad es que bajo sus efectos me sentía bien. Lejos estaba de comprender el daño que me estaba haciendo".

El caso de Arturo L., se manifestó diferente: "Yo tenía un deseo exagerado de estar trabajando todo el día. Daba clases en una escuela secundaria y me costaba trabajo relacionarme sanamente con mis alumnos. Me enojaba tanto con

aquellos que participaban en la clase, como con los que no lo hacían. Después de cuatro años en N.A. me percaté de que era una forma de evadir mis problemas, una fuga sin salida".

Como ellos, hace 16 años una persona de nombre Grover padecía serios problemas de desadaptación y alcoholismo. Ingresó a Alcohólicos Anónimos (A.A.) y se rehabilitó de esta enfermedad pero también cobró conciencia de que era una derivación de su neurosis. Desde entonces, se dedicó a estudiar y analizar la posibilidad de formar un grupo que bajo los mismos principios de A.A. ayudara a los individuos con problemas emocionales. Así, el 24 de abril de 1966 en Miami, Florida, realizó el primer intento de rehabilitar a una mujer emocionalmente perturbada.

Con un promedio de cien organizaciones en el territorio nacional, Neuróticos Anónimos funciona en base a terapia grupal: un auditorio escucha silencioso lo que una persona desde la tribuna dice sobre sus vivencias. Además, hay un coordinador que interviene cuando tiene algo que aportar de su propia experiencia a la persona que está en tratamiento.

Para Neuróticos Anónimos su meta es hacer recobrar la tranquilidad perdida.

Arturo L. especifica que cada persona que sube a la tribuna dice: "Mi nombre es tal y soy neurótico". "Esto se traduce en una aceptación de que somos personas enfermas, que sufrimos de ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, soledad, temor, inseguridad o cualquier otro sentimiento que interfiera en nuestro funcionamiento, en cualquier sentido y en cualquier grado".

Agrega que las personas que recurren a N.A. llegan en busca de ayuda porque solas no pudieron enfrentar y resolver sus problemas emocionales y necesitan el apoyo de los demás.

Por su parte, el doctor Tovar Acosta considera que las sicoterapias de grupo de N.A. no son suficientes para la recuperación de las personas que sufren de neurosis. Es necesario, añade el doctor, la participación en estos grupos de médicos especializados para atender las manifestaciones más graves de neurosis.

Como en todo el sector salud, es mejor la medicina preventiva y, a juicio del doctor Tovar, la mejor medida es la educación. Que los padres se preocupen por educar sanamente a sus hijos y que asuman actitudes positivas ante la vida para que logren transmitirlas.

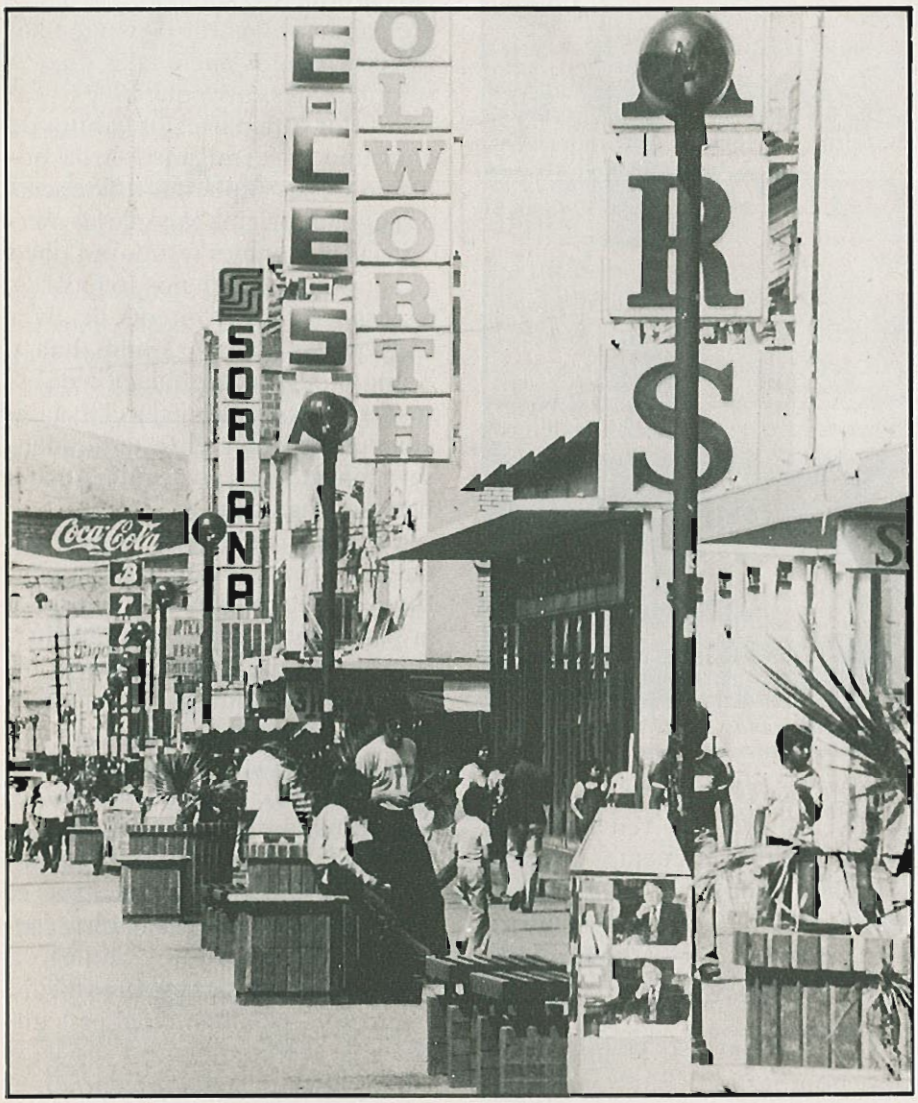
Carlos Macías

El ajetreo de la vida diaria contribuye a este estado de ansiedad.

Nota: Si desea saber más sobre Neuróticos Anónimos puede comunicarse a los teléfonos 519-04-85, 519-25-26, 530-61-08 ó 566-46-67, donde le proporcionarán toda la información que usted necesite.

El fenómeno del consumo en la frontera norte

Al término de la Segunda Guerra Mundial y con la reorientación de la industria bélica norteamericana hacia la producción masiva de productos en serie para consumo interno, la zona fronteriza de México inicia su dependencia del mercado estadunidense, dependencia que se ve favorecida por la falta de abasto proveniente del centro. Esto hace que, con el correr de los años, la frontera norte mexicana desarrolle un comercio endeble y mal abastecido, en tanto que el mercado norteamericano pone toda una infraestructura comercial al servicio de la población mexicana.



El comercio es una de las principales actividades de la frontera norte.

A principios de esta década, los grandes centros comerciales de la vecina nación con el imán de sus productos "made in USA", los últimos avances de la electrónica japonesa y las prendas de vestir baratas manufacturadas en Taiwán o Corea, ofrecían un gran atractivo no sólo para el residente local que cruza la frontera cotidianamente —aun para la compra de productos básicos como leche, pan y huevos—, sino también para la población de ingresos medio y alto de **todo el país.**

"Artículos gancho"

En 1981, el panorama socioeconómico de nuestra frontera norte era desalentador para un país que, como México, combina esfuerzos para incrementar el desarrollo industrial y fortalecer su mercado interno. Datos relevantes de la época indican que el comercio mexicano de la zona fronteriza representaba —a través de los "artículos gancho" autorizados a partir de 1979 con el fin de atraer a los residentes locales y promover al mismo tiempo la venta de productos nacionales— el 32.87 por ciento de los permisos totales de importación de bienes de consumo no duradero y el 59.61 de los otorgados a bienes de consumo duradero, lo que hace

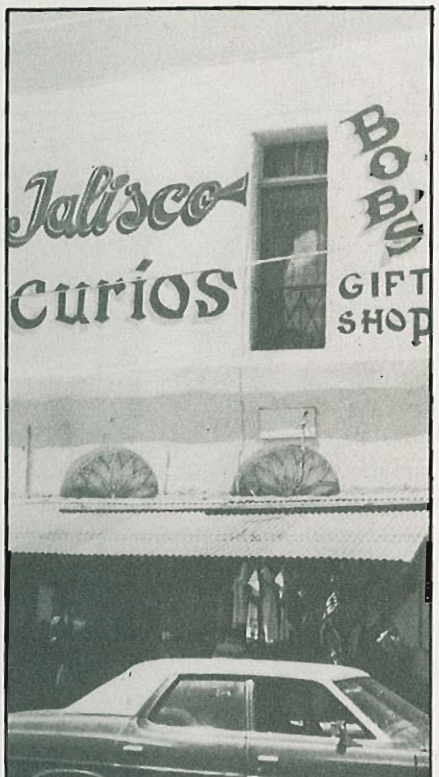
suponer que la mayor parte del abasto local provenía de los Estados Unidos. Desde prendas de vestir, artículos de tocador, electrodomésticos, accesorios y partes automotrices, hasta alimentos básicos como leche, manteca, aceite vegetal, frijol y otros, de procedencia norteamericana, eran vendidos como "gancho" en los comercios locales, con gran demanda por parte de los consumidores que preferían invariablemente estos productos a los nacionales, aduciendo su calidad superior y bajo precio. El resultado esperado del "artículo gancho", si bien disminuyó en cierta forma el cruce constante al "otro lado" de los residentes locales, no logró disminuir su preferencia por los productos extranjeros ni la salida de divisas.

En este consenso... la publicidad tiene su parte

Este consenso de calidad "superior", apoyado por la influencia decisiva de la publicidad pagada en los medios locales por el comercio norteamericano, generó una fuerte demanda de productos de importación. Baste mencionar que en 1981 la publicidad norteamericana, en apoyo a estos productos, abarcaba el 21 por ciento de los mensajes en radio, el 71 por ciento en televisión y el 19 por ciento en los diarios locales.

Aun cuando el contenido de los mensajes variaba según el auditorio al que iba dirigido, el mayor peso de la publicidad se otorgaba a la promoción de productos comestibles, electrónicos, electrodomésticos y prendas de vestir. Grabados en idioma español y con una apelación constante a los valores tradicionales de la cultura mexicana, la mujer como ama de casa, como madre, la unión familiar, etcétera, los mensajes son caracterizados por personajes "latinizados" o abiertamente mexicanos y con nuestra música, vestuario y modismos, proporcionando un ambiente de "fiesta" que, al menos para el norteamericano, hace referencia al carácter sicosocial del mexicano. Todo esto, para que el consumidor identifique como propios y necesarios los productos promocionados.

En la población de ingresos medios, la inducción a la preferencia por los artículos extranjeros se asegura motivando su deseo de "llegar", de "ser alguien", de "vivir mejor". En cambio, para la población de ingreso alto, el "estatus" y la "exclusividad" se ven asociados con la apertura de cuentas de crédito en las tiendas más exclusivas del "otro lado" y la adquisición de productos sofisticados elaborados para una sociedad altamente consumista.



Es en estas zonas donde la influencia norteamericana es mayor.

De esta manera, la intensidad del "bombardeo" publicitario ha logrado crear la imagen de que los productos importados, concretamente los norteamericanos, reúnen calidad y durabilidad muy superior a los nacionales. Paradójicamente, muchas de las prendas de vestir adquiridas por nuestros compatriotas eran elaboradas con materia prima, e incluso mano de obra mexicanas y, con frecuencia, habían sido maquiladas en nuestro país.

El panorama a principios de 1982

A principios de 1982, la sobrevaluación del peso mexicano, los altos costos de la transportación y la deficiente red distributiva de nuestros productos a la frontera, incrementaban a tal grado el precio final de los artículos nacionales que resultaban más caros que los extranjeros. Por otra parte, los hábitos de consumo ya arraigados en la población y las supuestas diferencias de calidad, originaban que las mercancías nacionales resultaran poco atractivas para el mercado local. A lo largo de las fronteras de Baja California, Sonora, Chihuahua y Tamaulipas, la combinación de estos factores se tradujo en el fortalecimiento del mercado estadunidense a costa del estancamiento del mercado nacional.

Lo que en un tiempo fue "necesidad", se tornó costumbre. Alimentos como el pollo, el pan, el frijol y la papa, entre otros, eran productos que la clase media adquiría invariablemente con la falsa convicción de que eran más nutritivos, frescos y de mayor calidad que los nacionales. Lo mismo sucedía con las prendas de vestir, electrodomésticos y otros artículos de procedencia norteamericana, que el residente fronterizo se había acostumbrado a consumir. Se llegó a extremos en que los estratos medio y alto sólo pagaban en el país impuestos, arrendamiento y servicios como gas, luz, agua y teléfono; el resto de sus ingresos era gastado en los Estados Unidos.

En territorio mexicano los productos son más baratos.

La devaluación de 1982

La devaluación de 1982 y la posterior "flotación" del peso mexicano modificaron las tendencias de consumo hasta entonces observadas. La pérdida del poder adquisitivo de nuestra moneda, obligó a los habitantes fronterizos a disminuir sus compras de productos extranjeros y, en cambio, demandar los productos de fabricación nacional. Un sondeo realizado por las delegaciones del Instituto Nacional del Consumidor (INCO) en Baja California Norte, Sonora y Tamaulipas, indica que el comercio local de abarrotes bajó su volumen de importaciones en un 33 por ciento, las personas de menores ingresos dejaron de consumir productos importados, en tanto que los estratos medio y alto redujeron de manera considerable sus volúmenes de compra.

... Y el flujo se revierte

El alto valor del dólar con relación al peso, atrae a un gran número de consumidores norteamericanos, quienes cruzan la frontera para comprar todo tipo de productos comestibles, de limpieza y tocador, ropa de mezclilla, entre otros, por su bajo precio y buena calidad. Así, el aumento de la demanda aceleró el abasto de productos a la zona, al grado de que llegó el momento en que la oferta no era suficiente para satisfacer las necesidades de un mercado al que se había agregado la demanda externa.

En estas condiciones, el esfuerzo del gobierno por hacer llegar al consumidor fronterizo nacional los productos básicos y perecederos quedó invalidado, pues el incremento de la demanda ocasionó el desabasto.

De esta forma, la población local se vio obligada, una vez más, a adquirir en el "lado americano" pollo, salchichas, vísceras, legumbres enlatadas, puré de tomates, pan de caja y otros productos que escaseaban en su localidad.

Ante esta situación, se tomó como medida inmediata el trato preferencial para el consumidor local, racionando la venta de productos básicos más demandados por los extranjeros como azúcar, detergentes, productos de tocador, etcétera, de manera que el consumidor local dispusiera de la oferta suficiente. En apoyo a esta política de abastecimiento y dado que la protección del salario del residente de la frontera reviste un interés primordial para el Estado mexicano, nuestras autoridades aduanales limitaron el paso de los productos nacionales a los Estados Unidos.

Ahora bien, debido a la agudización de la crisis económica que sufre el país, a mediados de 1985 se registraron dos hechos que modificaron la situación prevaleciente en la zona de la frontera norte en los últimos 24 meses: la modificación en el control de cambio de la moneda, y la sustitución del permiso previo de importación de algunos bienes, por el sistema de aranceles. De este modo, las actuales condiciones podrían compararse con los fenómenos observados en 1982. Sin embargo, la apertura de la frontera a un gran número de productos, cambia sustancialmente el panorama.

La devaluación del 27 de julio de 1985, limitó el acceso a los productos extranjeros, obligando a la población norteamericana a reducir sus compras en los Estados Unidos, aumentando así el consumo de productos nacionales.

Debemos precisar que el permiso previo para la importación de bienes se mantiene sólo en 909 fracciones arancelarias —es decir, la clasificación de los productos que hace la Secretaría de Hacienda y Crédito Público— de las siete mil 159 existentes, y se sostiene la prohibición de importar, de estas 909 fracciones, 333 referentes a artículos prescindibles. Entre las importaciones que siguen requiriendo permiso previo se encuentran los alimentos básicos, materiales de ensamble automotriz, insumos farmacéuticos, productos finales de telecomunicación y algunas máquinas y herramientas. Por lo que toca a los artículos que se importarán pagando un arancel (impuesto), se encuentran los insumos industriales y productos intermedios, materias primas y algunos bienes de consumo, entre otros.

Por estas medidas, el INCO ha redoblado sus esfuerzos por medio de sus delegaciones fronterizas para apoyar a la organización de consumidores, con el fin de orientar y capacitar a la población para que adquiera, en mejores condiciones de mercado, los productos básicos de origen nacional. Estas acciones tienden a evitar que se lesione la economía doméstica de los consumidores fronterizos de más bajos recursos, y a contener la fuga de divisas que daña la economía nacional.

Información: Coordinación de Delegaciones del INCO.

Los libros usados enseñan igual

Rebeca Villegas Villegas

¿Piensa tirar al bote de la basura los libros que ya no utiliza? Le sugerimos no lo haga, ya que un libro usado puede ser útil a millones de estudiantes, entre los que se pueden contar hermanos, amigos o vecinos que los necesitarán en años posteriores.

Debido a que el regreso a clases implica realizar un gasto sumamente elevado y que lesiona el ya tan deteriorado presupuesto familiar, preguntamos a maestros y padres de familia sobre las posibles maneras de economizar y reutilizar los libros de texto, y obtuvimos las siguientes propuestas:

* Que al principio de año los padres de familia en cada escuela se pongan de acuerdo con los profesores, acerca del material que van a necesitar los alumnos.

* Una vez obtenida la lista del material, organizar una cooperativa dispuesta a realizar las compras de todos los alumnos, para que de esta manera se ahorre tiempo y mediante la compra masiva se logre negociar la reducción de precios de útiles.

* Que un grupo de padres se encargue de investigar con alumnos de ese plantel o vecinos, si tienen libros de texto usados que puedan servir a otros.

* Que la cooperativa o asociación de padres de familia, los maestros o la dirección de la escuela, se encarguen de fomentar el buen cuidado de los libros de texto. Para ello se recomendará a los alumnos que: no los rayen, eviten doblar las hojas de las puntas, peguen las partes que se llegaran a desprender, no dejen de forrarlos y tengan un lugar adecuado donde guardarlos.

Algunas de las personas con las que hablamos sugirieron, para que el libro sea usado varias veces, que se venda, done o intercambie con otros compañeros o cooperativas escolares. O bien, que se integren en una biblioteca familiar.

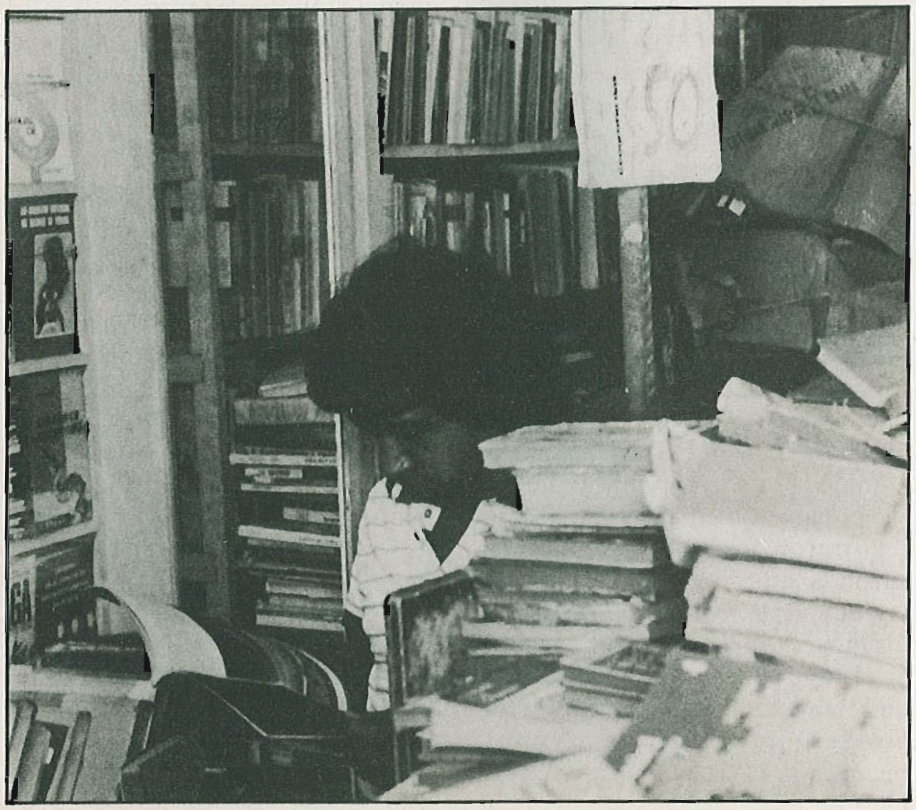
El Lic. Gerardo Huerta Mendoza en una entrevista realizada para la **Revista del Consumidor** (número 60), opinó: "Cada escuela debería recoger o comprar los libros a los alumnos que han cursado el año, con lo que los maestros contribuirán en la medida de lo posible usando siempre el mismo texto entre las distintas generaciones escolares. Así, los estudiantes podrían usar los que han vendido sus compañeros, los que se donaron o los que utilizaron sus hermanos".

La Secretaría de Educación Pública (SEP) envía a las escuelas y proporciona a la opinión pública un listado de los útiles necesarios, recomendando expresamente que esta lista norme el criterio al momento de solicitar los útiles, y hace énfasis en que tampoco se puede obligar a los maestros a sujetarse estrictamente a ella.

Las recomendaciones de la SEP tienen el propósito de evitar demasiadas peticiones por parte de los maestros, de tal manera que sólo se compre lo indispensable y no se vea lesionada la economía familiar.

En cuanto a los libros de texto para la educación secundaria, la Secretaría de Educación Pública proporciona un listado para que el maestro seleccione voluntariamente las obras que considere utilizar como auxiliares didácticos y haciendo mención de que, en ningún caso, los materiales educativos (libros de texto y cuadernos de trabajo) sean de uso obligatorio para maestros y alumnos.

Carlos Macías

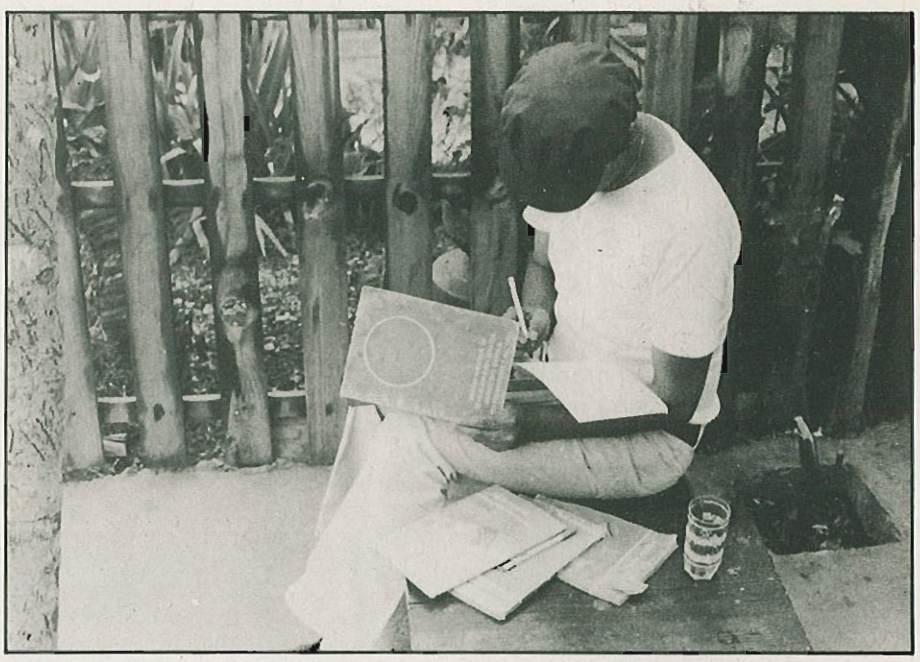


Para libros usados el mercado de la Lagunilla.

Para ampliar la información, consulte la Lista de Libros de Texto y Cuadernos de Trabajo para las Escuelas Primarias y Secundarias del Sistema Educativo Nacional, en el Ejercicio Escolar de Septiembre de 1985 a Junio de 1986, que aparece publicada en el Diario Oficial del día 11 de Junio de 1985 o bien comuníquese al Instituto Nacional del Consumidor (INCO) para que le sean proporcionados los precios de libros de texto.

Además, con el objeto de orientar a los padres de familia, el Instituto Nacional del Consumidor realiza la campaña de útiles escolares para que en este regreso a clases, compren únicamente lo necesario y no se dejen llevar por la insistente publicidad que, como ya sabemos, generalmente nos motiva a gastar de manera irracional.

El INCO pone a su disposición los precios de útiles escolares en distintos almacenes. Así cada quien los podrá adquirir donde más le convenga.



El libro de texto puede ser usado por varias generaciones.

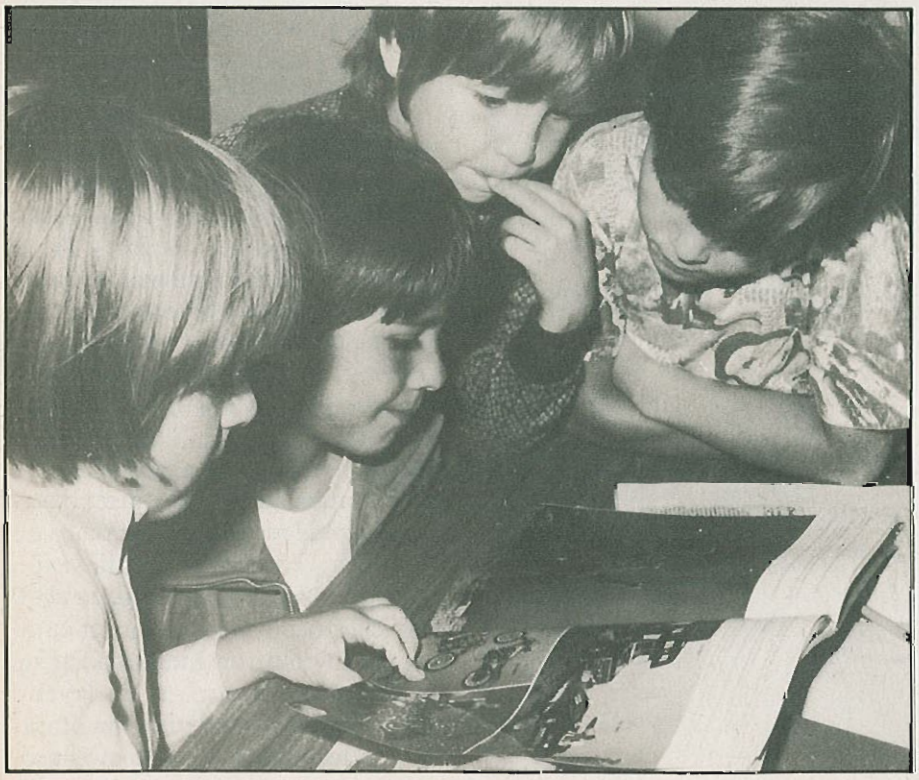
Si desea comparar precios antes de comprar, llame al teléfono 568-87-22 o consulte las transparencias de precios de útiles escolares que se publican en los diarios a partir de la segunda quincena de agosto.

Es necesario insistir en que se debe comprar únicamente lo indispensable, recordando que lo más caro no es forzosamente lo mejor. Evite el derroche e infórmese dónde existen los precios más convenientes.

Otra manera de adquirir los libros de texto a precios módicos es acudiendo al centro de la ciudad o al mercado de la Lagunilla, donde existen puestos de libros ya usados.

No hay que dejar de lado la labor de los padres y de los maestros al fomentar en el alumno el hábito de mantener en buen estado sus útiles escolares y libros, ya que con esto, no sólo protegerá el gasto familiar, sino que motivará una buena práctica educativa.

Por lo anterior le pedimos medite un poco sobre cómo podría economizar en la adquisición de útiles escolares, y de qué manera prolongar la vida de los libros de texto, ya que frecuentemente después de ser utilizados, son considerados como objetos inservibles.



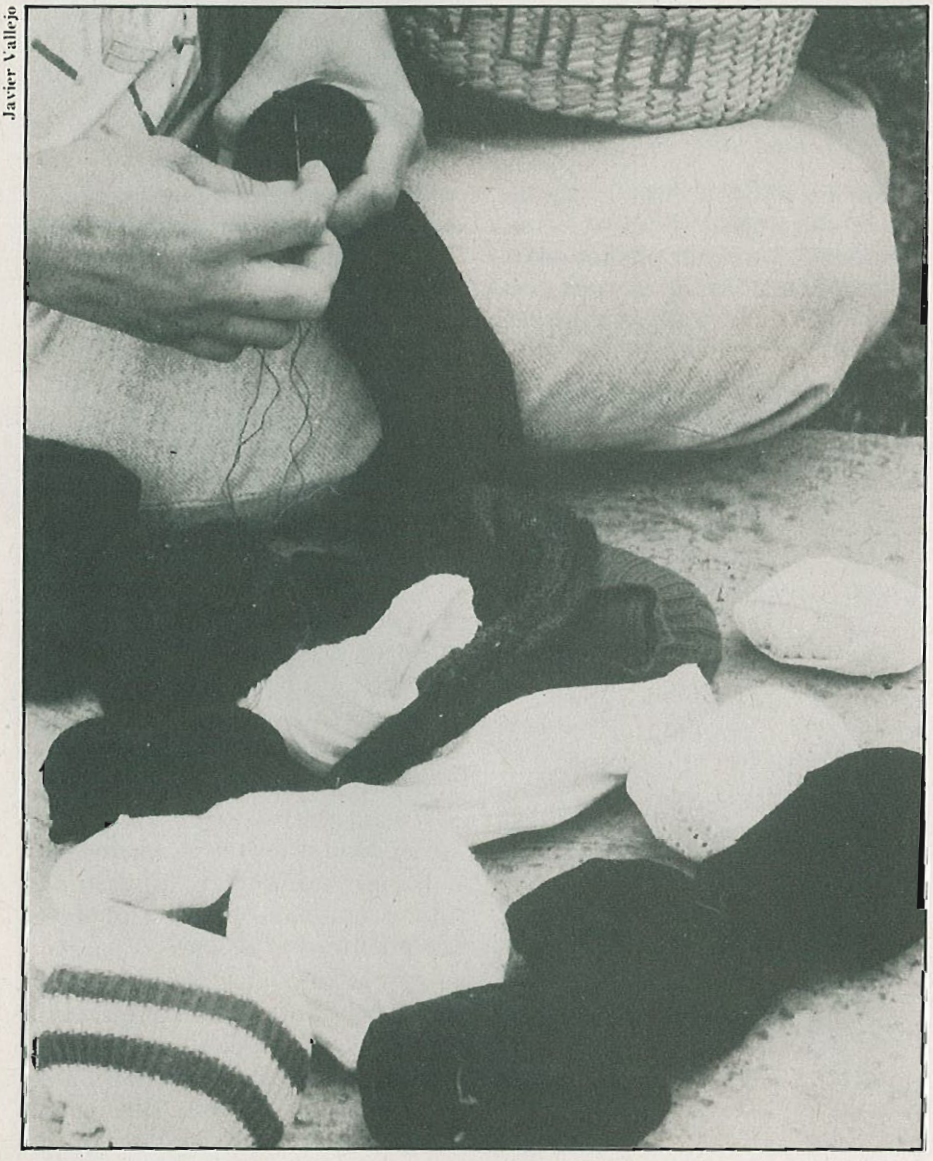
En los niños se debe fomentar el hábito de cuidar los libros.

Calcetas, calcetines, tobilleras...

Entre una gran variedad de marcas, colores y diseños, las calcetas, calcetines y tobilleras se han convertido no sólo en una prenda de vestir indispensable, sino que han pasado a ser, por añadidura, parte de lo que dicta la moda. Es por ello que no hay que dejarse seducir ante tantos colores y estilos; es mejor pensar en términos de calidad y durabilidad para que no se afecte el presupuesto familiar.

Un estudio realizado por el Instituto Nacional del Consumidor el pasado mes de febrero, tomó en cuenta los aspectos más importantes de las distintas marcas que existen en el mercado, tales como: etiquetado, acabado, uso, decoloración, tallas y formación de borlas en estas prendas.

Javier Vallejo



No sólo hay que tomar en cuenta la calidad, sino el uso que se les da.

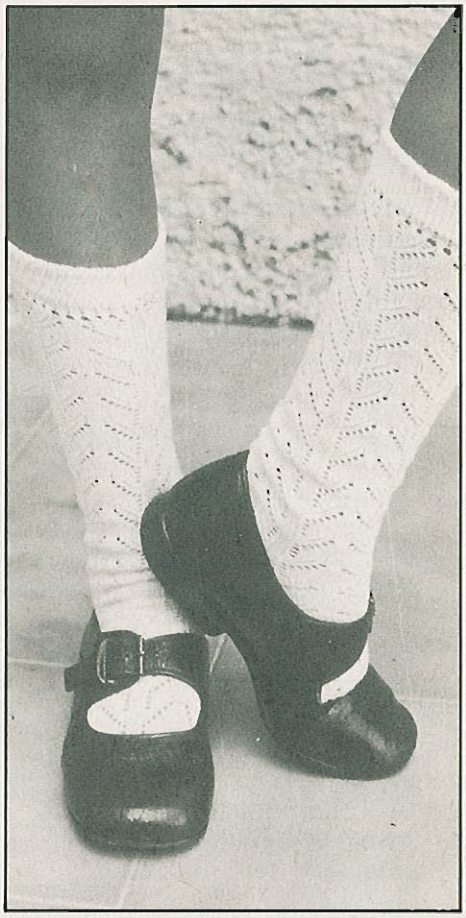
Entre otros, se detectó que a pesar de que existe una legislación en cuanto a la información que debe traer la etiqueta de cualquier prenda de vestir, sólo el 25 por ciento de las marcas estudiadas se puede decir que cumple con dicho requisito, en tanto que el 75 por ciento restante no proporciona la información debida. En este caso, el consumidor es frecuentemente inducido al engaño o confusión en el momento de la elección del producto. En lo que se refiere a la clasificación de tallas por ejemplo, es usual que el consumidor, al no encontrar las especificaciones en la etiqueta, recurra a las marcas que sí le proporcionan esta información, aunque en la mayoría de los casos ésta sea errónea, pues si el rango de edad indicado es 10-18, sucederá que al niño de diez años le quedará grande, en cambio al de 18 seguramente apretado.

Por otra parte, el 54 por ciento de las marcas que se tomaron como muestra, manifestaron malos acabados en el tejido, así como en las zonas del resorte y remates de las costuras. Principalmente, las prendas presentaron defectos como hilos sueltos o filamentos elásticos sobrantes, las cuales al momento de ser revisadas por el consumidor, para verificar su calidad, podrían sufrir un deterioro mayor.

Sin embargo, el panorama no es tan desolador, ya que al menos en lo que se refiere a la decoloración de la prenda, se observó que el 50 por ciento no presentó gran cambio en su color original, a pesar de haber sido sometida a un lavado riguroso. En cuanto a la decoloración causada por el sudor y el uso, el 66 por ciento no sufrió ningún cambio significativo.

Javier Vallejo

El lavado de la prenda es importante para una mayor duración.



La apariencia no lo es todo.

Cuando se habla de calidad en las prendas de vestir, el consumidor con frecuencia la identifica por las pocas o muchas borlas que se forman en la superficie de la tela o tejido, y no está del todo equivocado. El término de borlas o "pilling" es muy usual en la industria del hilado y el tejido, sin embargo para nosotros los consumidores es simplemente un indicio de buena o mala calidad. En este sentido, se puede estar más o menos tranquilo, pues el 51 por ciento de estas marcas obtuvieron un BIEN de calificación por haber presentado una muy baja cantidad de borlas.

¿Qué hacer?

Cuando necesite comprar calcetas, calcetines o tobilleras, tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

— Prefiera aquellas prendas que contengan toda la información necesaria en su etiqueta, ya que describen las indicaciones para el mejor aprovechamiento y duración del producto.

— En muchos casos, el rango de edad indicado en la etiqueta no corresponde a la edad real de los niños. Si no está seguro de la talla que tiene su hijo o usted, mida la longitud del pie y compárela con la prenda.

— Los hilos sueltos en las costuras de la zona del resorte, como en la del tejido, pueden ser indicios de un mal acabado. Asegúrese que no tenga estas imperfecciones.

— Evite comprar calcetas, calcetines y tobilleras que sean unitalla o que su talla esté indicada como "chica", "mediana" y "grande". Debe existir referencia a la edad de quien las pueda usar.

— Escoja las prendas que tengan más ancho el resorte, pues esto significa que durará más tiempo sin aflojarse.

Es necesario que todos los fabricantes de estas prendas pongan mayor cuidado en el material y acabado de sus productos.

También es importante que aquellas marcas que hasta ahora no se han preocupado por incluir toda la información en la etiqueta, empiecen a hacerlo. Asimismo, las marcas que indiquen en sus etiquetas rangos de edades muy amplios, o en el último de los casos la prenda se presente como "unitalla", sería necesario que reconsideraran esta designación.

Por todo esto, es de esperarse por parte de los fabricantes una mayor calidad en estas prendas y de nosotros los consumidores un mejor cuidado de las mismas.

Dulce Ma. Lillián

Males que se repiten

En abril de este año (**Revista del Consumidor** número 98) se publicó una denuncia en contra de la Compañía Multigrama, S.A. ubicada en Río Tíber número 40, colonia Cuauhtémoc. Esto se menciona ya que últimamente se presentó una queja más en la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) contra esta empresa.

En esta ocasión, el señor Francisco Daniel Posadas con domicilio en Naucalpan, manifestó a las autoridades competentes de la PROFECO que la citada compañía no respetó los términos del contrato que habían celebrado y gracias al cual adquirió cosméticos y joyería.

Por el contrato pagó la cantidad de 144 mil pesos pero Multigrama, S.A. no cumplió con su parte, pues del amplio ofrecimiento de marcas en esos productos, el consumidor sólo obtuvo unos cuantos que le satisficieron.

La Procuraduría logró rescindir dicho contrato y el señor Posadas recuperó su dinero, aunque, claro, no el tiempo invertido.

Más vale tarde que nunca

El señor Humberto Lira Estrada, con domicilio en la colonia Tránsito, Delegación Cuauhtémoc, dio un claro ejemplo de paciencia y tolerancia con la empresa Manufacturera Corpomex, ubicada en Vía Morelos número 300, Ecatepec, porque no le había reparado un refrigerador marca Kelvinator que, desde el mes de septiembre del año pasado, había reportado para que se hiciera efectiva la garantía de fabricación.

En virtud de que era demasiada la espera y no había respuesta ni compostura, la Procuraduría Federal del Consumidor actuó y el señor Lira Estrada disfruta otra vez de su refrigerador.

Defienda sus intereses, acuda a la PROFECO

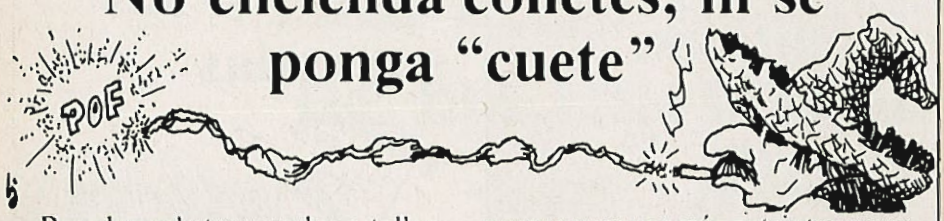
Si usted adquirió un bien y el proveedor no ha respetado la fecha de entrega o atendido la solicitud del servicio estipulado en el contrato, recurra —sin duda alguna— a la Procuraduría Federal del Consumidor, toda vez que se esté alterando lo establecido en el artículo 52 de la Ley Federal de Protección al Consumidor referente a que "todo proveedor de bienes y servicios estará obligado a respetar los precios, intereses, cargos, términos, plazos, fechas, condiciones, modalidades, reservaciones y demás circunstancias conforme a las cuales se hubiere ofrecido, obligado o convenido originalmente con el consumidor la entrega del bien o la prestación del servicio".

La señora Hilda Rosana Estrada, vecina de Ciudad Nezahualcoyotl, hizo valer sus derechos, ya que compró en la mueblería Dico, S.A. de C.V., con domicilio en Avenida Central número 120, de Plaza Aragón, Estado de México, un aparato de música con valor de 25 mil 294 pesos y a casi un mes de comprado el bien, no había llegado a sus manos.

Gracias a la intervención de la PROFECO, logró recuperar lo que ya le pertenecía.

Kavier Kuramura

No encienda cohetes, ni se ponga "cuete"



Prender cohetes y verlos estallar en el cielo, desprendiendo luces multicolores es muy bonito, pero ver flotar en el ambiente el fantasma de la contaminación no es conveniente. Por esta razón, en estas fiestas patrias pedimos la colaboración de todos para evitar contribuir al deterior ambiental que a todos nos perjudica.

La venta de cohetes y otros detonantes está prohibida. Por ello, las autoridades vigilarán los mercados y tiendas en que se distribuyan y cuidarán de que no se quemen llantas en la vía pública durante estas fechas, especialmente la noche del 15 de septiembre.

La celebración de estas fiestas viene acompañada de "alegría y entusiasmo". No está por demás recordar que no hace falta beber en exceso para ser más patriotas y que sí el consumo exagerado de bebidas alcohólicas es perjudicial para todos.

Agua: la mejor forma para saciar la sed

La sed se manifiesta cuando el cuerpo nos pide más líquidos. Si a usted se le antoja un helado, refresco o cerveza después de sentirse acalorado, se sorprenderá al saber que lo que realmente desea su cuerpo es ¡AGUA!

El azúcar de los refrescos y el alcohol de la cerveza aumentan la necesidad de líquido en el cuerpo. Las bebidas con un alto contenido de azúcar permanecen en el estómago demasiado tiempo, retardando así el suministro de líquidos a las demás partes del organismo. El alcohol, así como la cafeína, tiene efectos diuréticos y obliga a los riñones a expulsar una mayor cantidad de agua.

No espere a que su cuerpo le envíe el mensaje, ya que habrá perdido líquido antes de sentir sed. Normalmente se deben tomar entre seis y ocho vasos de agua al día y aumentar la cantidad cuando el clima es caluroso o se realice algún ejercicio.

Mucho huevo; exceso de colesterol

El consumo de huevo —el cual se considera como la fuente de proteína animal más económica— no debe exceder de tres o cuatro piezas por adulto a la semana. Su consumo excesivo aumenta el nivel de colesterol en el cuerpo y trae como consecuencia enfermedades del corazón.

Un huevo permite satisfacer el 7 por ciento de las necesidades proteínicas de un adulto, el resto se adquiere de otros alimentos. Sin embargo, le recomendamos que el consumo de tres o cuatro huevos por semana se puede considerar suficiente.

El huevo entero (fresco) posee 11.3 proteínas por cada 100 gramos. Existen otros alimentos que pueden aportar gran cantidad de proteínas, sin ser necesariamente de origen animal y que pueden sustituir al huevo. De acuerdo con la tabla de valores nutritivos de los alimentos mexicanos que elaboró el Instituto Nacional de la Nutrición, el aporte de proteínas por cada cien gramos de alimentos es:

Cereales: avena, 10.8; centeno, 11.3; maíz cacahuazintle, 11.7 y el trigo, 10.6.

Leguminosas: frijol (promedio), 19.2; garbanzo, 20.4; lenteja, 22.7 y chícharo 9.0.

Verduras: chile seco (promedio), 12.5 y el guaje verde (semilla), 8.7.

Vísceras: hígado de pollo, 20.5; corazón de res, 17.0; moronga, 13.8 y riñón de carnero, 18.0.

Pescados y mariscos: acociles, 17.1; boquerón, 17.7; carpa, 16.0; camarón seco, 63.0; charal fresco, 25.3 y seco 68.3.

Enfermedades dentales: consecuencias fatales

Las enfermedades dentales pueden provocar malestar general, ya que los nervios que se conectan con los dientes tienen ramificaciones en todo el cuerpo y, de no atenderse a tiempo, podrán provocar otro tipo de padecimientos.

La Asociación Dental Mexicana (ADM) también manifestó que en nuestra población existe un descuido total por las piezas dentales, pues los padres no inculcan a los pequeños el acudir con el dentista de manera preventiva; asistiendo solamente cuando los malestares se encuentran en estado avanzado.

La ADM también señaló el grave riesgo que implica una enfermedad dental en mujeres embarazadas, ya que pueden transmitirla al bebé.

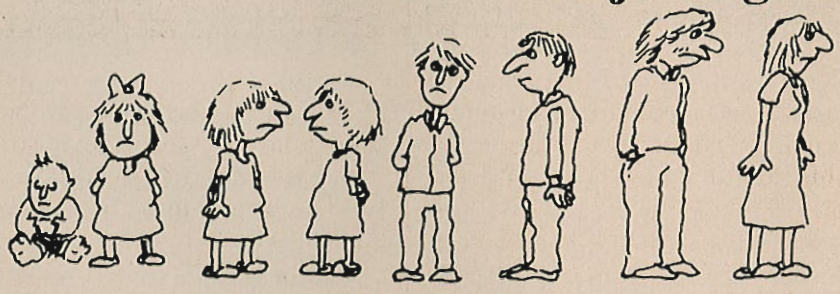
Es importante mencionar que existen instituciones como la Universidad Nacional Autónoma de México —por medio de la Facultad de Odontología— y la Secretaría de Salud —mediante sus Centros de Salud—, que proporcionan servicios dentales en forma gratuita o cobrando cuotas significativas por concepto de material clínico, a quien lo solicite.

Conozca sus garantías

Las leyendas "garantizado", "garantía" o cualquier otra equivalente, sólo podrán emplearse cuando se indique en qué consisten y la forma en que el consumidor pueda hacerla efectivas, o cuando se trate de productos sujetos a normas de cumplimiento obligatorio u ostenten la contraseña oficial correspondiente. (Artículo 10 de la Ley Federal de Protección al Consumidor).

El artículo 11 de la ley mencionada, expresa: "Los términos de las garantías serán claros y precisos. En todo caso deberán indicar su alcance, duración y condiciones, así como los establecimientos y la forma en que puedan hacerse efectivas .

¿Anticonceptivos masculinos?: no se deje engañar



A últimas fechas se ha pretendido difundir el uso de píldoras anticonceptivas masculinas. Este, como otros muchos, es negocio de charlatanes. Hasta el momento, el anticonceptivo masculino más conocido y eficaz es la vasectomía, cuya única consecuencia es evitar la función reproducora del hombre.

La gente incauta suele confundir los anticonceptivos con los medicamentos inhibidores que están compuestos con sales de nitro. Estos reducen la libido y desde hace tiempo se administra a soldados, marineros, deportistas, etcétera.

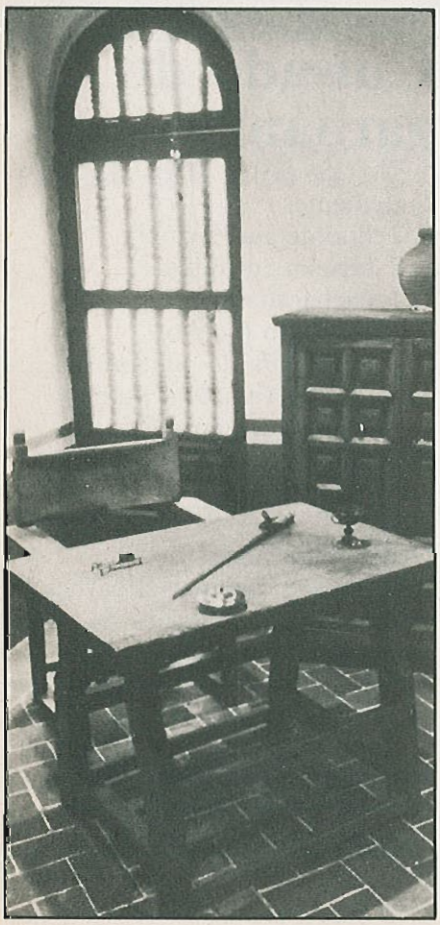
El hecho de tomar píldoras a diario o semanalmente, como algunos charlatanes ofrecen a su clientela masculina, no evita en el hombre su capacidad de reproducción.

Visite el Museo Nacional de las Intervenciones

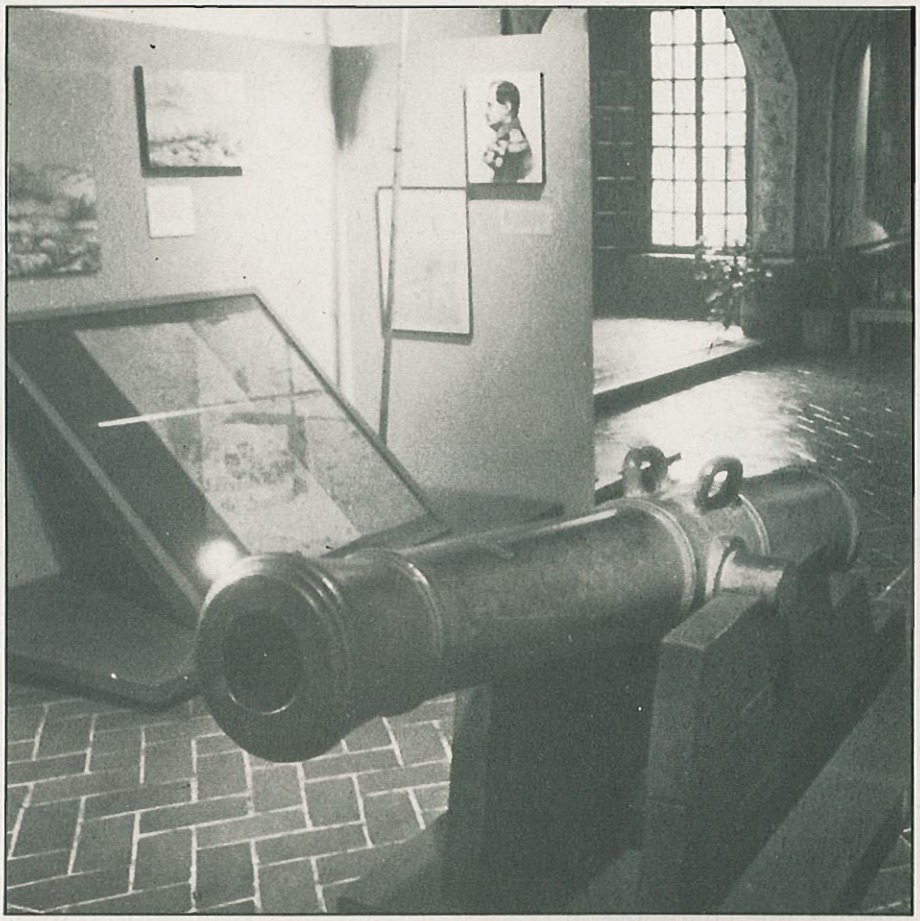
El Museo Nacional de las Intervenciones del Instituto Nacional de Antropología e Historia, proporciona tanto a niños como adultos, alternativas interesantes para conocer y disfrutar culturalmente la ciudad de México.

Ofrece en forma permanente la exposición de armas, banderas, documentos, mapas, pinturas, fotografías y objetos relacionados con las intervenciones armadas que ha enfrentado el pueblo mexicano. Eventualmente se llevan a cabo exposiciones sobre temas de trascendencia, como **La Consumación de la Independencia** que se exhibirá durante el mes de septiembre.

Fernando Rojas



Fernando Rojas



Asimismo, se han realizado cursos para niños, mesas redondas, conferencias, ciclos de cine, entre otros.

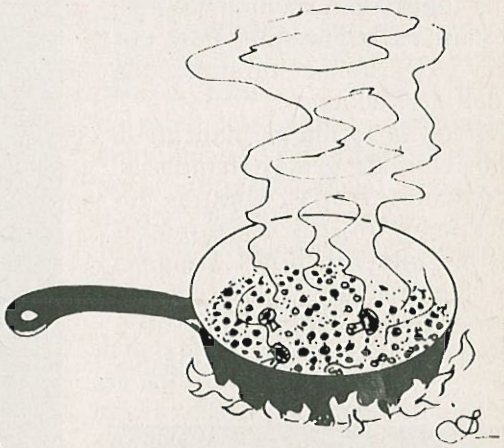
Se realizan también visitas guiadas para grupos de estudiantes, trabajadores, etcétera, de lunes a viernes de 9 a 21 horas. En este caso, es necesario hacer las reservaciones con tres días de anticipación. La entrada es gratuita.

De igual manera, se exhiben y están a la venta libros de Historia, Antropología, Arte y Cultura. Este servicio es de lunes a domingo de 9:00 a 19:00 horas.

El Museo Nacional de las Intervenciones está ubicado en la calle 20 de Agosto y General Anaya, Exconvento Churubusco, Coyoacán. Teléfono 604-06-99. Se encuentra abierto todos los días del año de 9:00 a 21:00 horas. Entrada al público: 50 pesos. Estudiantes y maestros gratis.

Las leguminosas: nutritivas y sabrosas

Dulce Ma. Lillián



Dentro del variado mundo de los alimentos naturales, resalta por sus cualidades nutritivas el grupo de las leguminosas, que comprende entre otras a las lentejas, chícharos, garbanzos, frijoles, habas, etcétera.

Las harinas que contienen estas semillas son ricas en albúmina, proteína que contribuye al crecimiento de las personas. Por ello su consumo es recomendable especialmente en los niños. Los adultos, por su parte, no requieren de igual proporción ya que su cuerpo se ha formado y desarrollado; por el contrario, un abuso en su consumo puede coadyuvar a que se presenten ciertos trastornos en el organismo.

El frijol es un platillo muy mexicano y nutritivo. Sin embargo, existen otros alimentos igualmente sabrosos y que por sus propiedades nutricionales, bien podrían sustituirlo en su mesa.

Lentejas en croquetas

Ingredientes:

1/2 kilo de lentejas
3 cucharadas de perejil picado
2 huevos
4 cucharadas de cebollo picada
1 cucharadita de ajo picado
sal al gusto

Modo de hacerse:

Se cuecen las lentejas hasta que queden secas. Se muelen y se le agregan todos los ingredientes, incluso los huevos ya batidos. Se forman las croquetas, se pasan por harina y se fríen en aceite bien caliente.

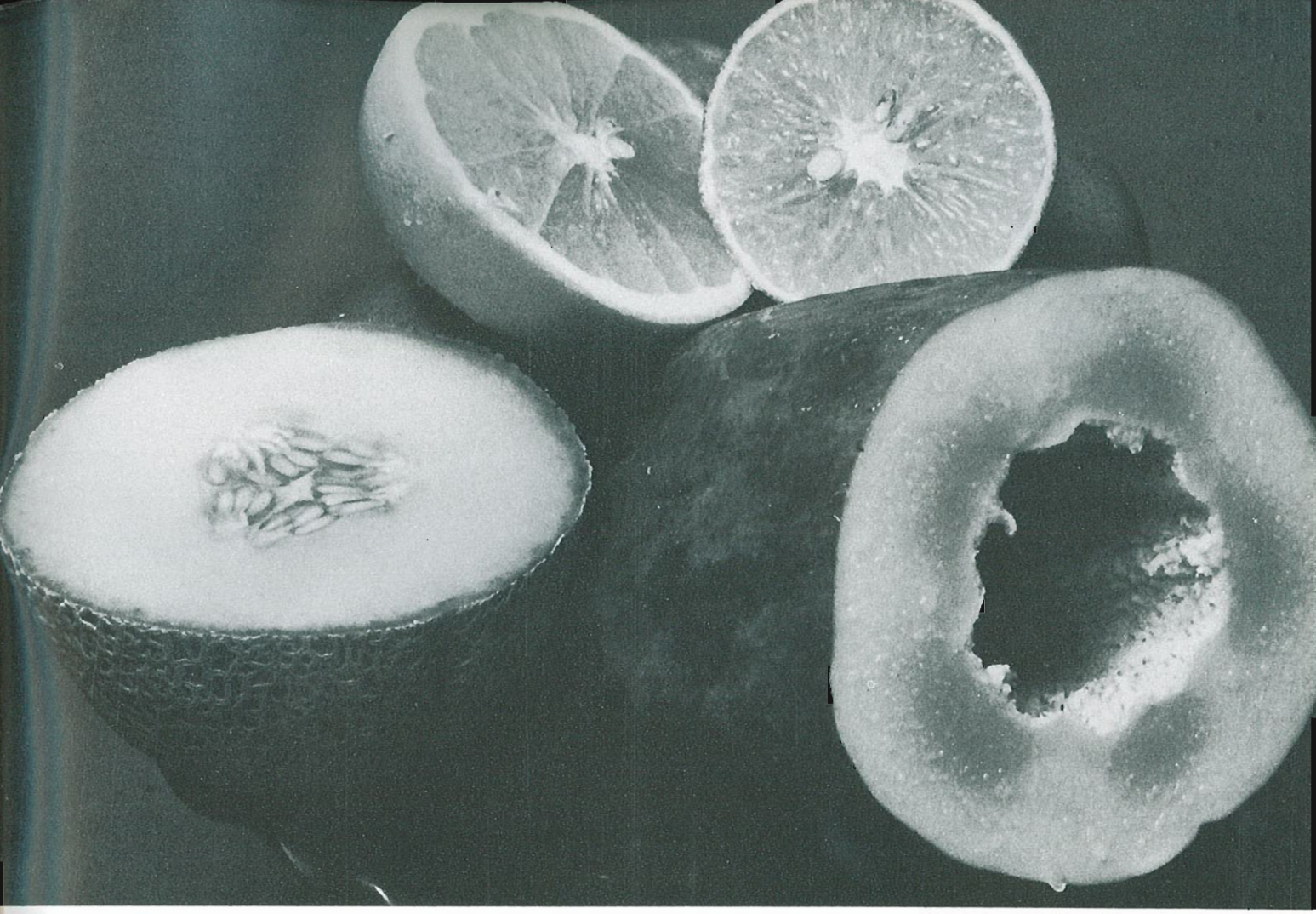
Guisado de garbanzos

Ingredientes:

1/2 kilo de garbanzos
1/2 cebolla en rodajas
1 cucharada de ajo picado
1 pimiento morrón
1 cucharada de pimentón o una taza de tomate o jitomate
6 cucharadas de aceite
1/2 kilo de hongos (opcional)
sal al gusto

Modo de hacerse:

Se pone a remojar el garbanzo desde la noche anterior. Se cuece un poco para quitarle el ollejo y se vuelve a poner a cocer hasta que quede muy suave. Aparte, se acitrona en el aceite el ajo, la cebolla, el pimiento y pimentón. Se le agregan los garbanzos ya cocidos con su caldo y los hongos. Se pone sal al gusto y se retira del fuego cuando estén listos los hongos.



La fruta es buena a cualquier hora

Hablando de fruta ¿Por qué no prueba disfrutarla a cualquier hora del día? Puede preparar una rica ensalada mezclando naranja, papaya, toronja y melón. Entre los diversos nutrimentos que estos alimentos aportan se encuentran: en el melón hierro, en la naranja y toronja vitamina C y la papaya contiene fibra, un elemento excelente para la buena digestión. Comer fruta es saludable y grato al paladar. Combínela en el desayuno, comida y cena o a la hora del antojo, como más le guste y convenga. Prefiérala como postre para sus niños. Consuma frutas de estación, son más baratas y están en plenitud de sus propiedades.

EN TELA DE JUICIO

¿Poder de decisión?

Afortunadamente los consumidores tenemos la opción de elegir, en lo que a compras se refiere. Un buen consumidor compara precios, aprovecha la información que está a su alcance sobre el producto que va a adquirir y, sobre todo, razona antes de comprar. En pocas palabras, ejerce su poder de decisión.

Este anuncio nos invita a renunciar a nuestros derechos como consumidores y pretende crear en nosotros un sentimiento de culpa por adquirir el producto que está en "oferta". Una de las modelos —la de mayor edad, por supuesto— dice que "en la salud y en el crecimiento de los hijos no se escatima". Cierto, pero no siempre lo más caro es lo mejor para la buena alimentación de nuestros hijos. Usted, ¿qué opina?

Departamento de Análisis sobre Comunicación

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

SECTOR COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL

el brinco

Suplemento de la Revista del Consumidor No. 103

Coordinación: Marie Puga

No. 45
Septiembre 85

Juega y corre

Fotos Carlos Macías.

La formación de un buen atleta debe comenzar por algo que parece muy simple pero que requiere mucha voluntad: aprender a correr. Levantar alto las rodillas y caer sobre la punta de los pies. Hazlo tú también.

¿Tú sabes correr? Seguramente lo haces cuando debes llegar a la escuela y se ha hecho tarde. Corres también cuando juegas. ¿Pero has pensado lo que significa correr varios kilómetros cada día? Pues eso es lo que hace un atleta que se entrena para participar en una competencia de carreras.

Una carrera de maratón, organizada para celebrar el 175 aniversario de nuestra Independencia, es uno de los muchos eventos

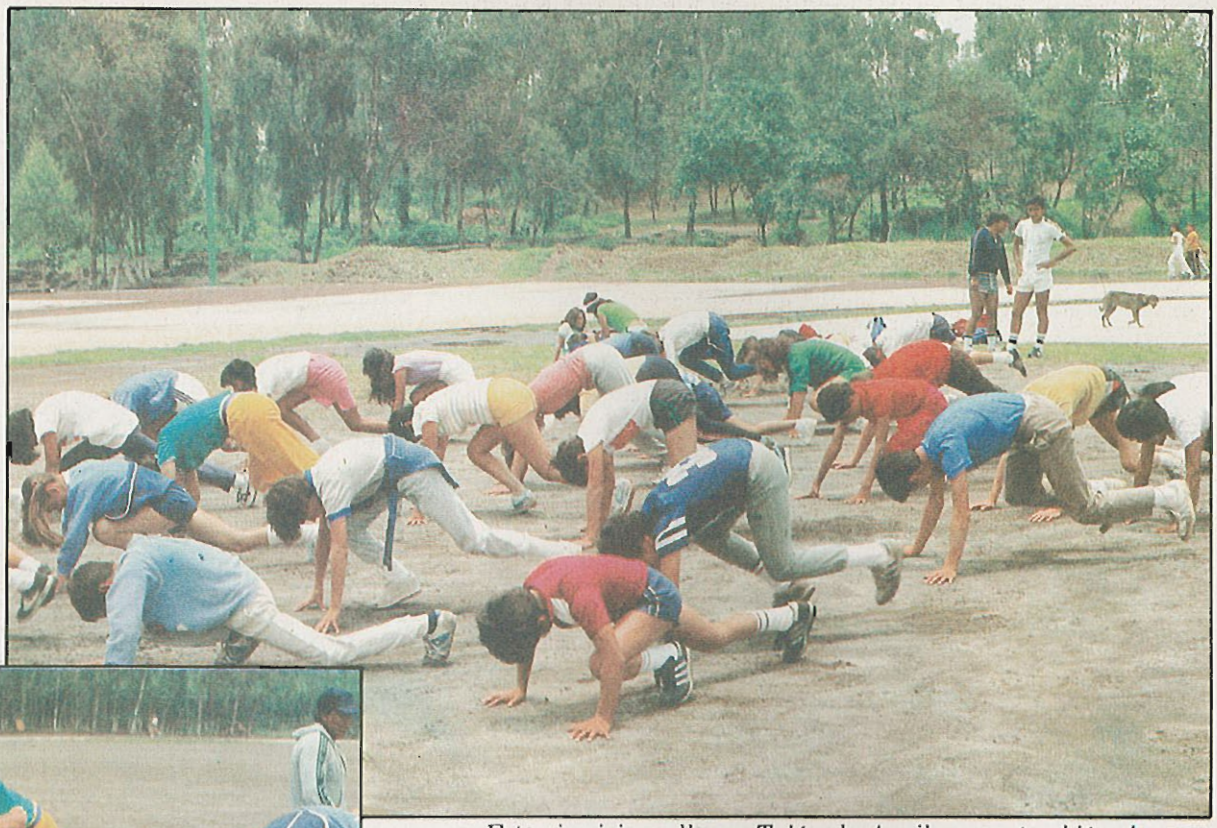
El juego consiste en que el compañero último de la fila atrape al que se quedó en ese lugar. El número uno lo defiende ayudado por los otros con movimientos hacia ambos lados.

de este mes de septiembre. Quienes participan en ella nos parecen admirables ya que muy pocos de nosotros sabemos correr. Ni siquiera podemos caminar grandes distancias. Esto requiere un entrenamiento especial. ¿Cómo iniciarlo? ¿Cómo empezar ese ejercicio que afloja nuestros músculos y que nos permite doblarnos y movernos con libertad sin sentirnos como un saco de papas?

Suponemos que esto les interesa a ustedes y por eso entrevistamos al entrenador de atletismo de los Pumitas. Se llama Fidel Peña Hernández y es profesor de Educación Física. Lo encontramos en la pista de calentamiento de la UNAM cuando organizaba juegos, que a la vez son ejercicios de calentamiento, entre los alumnos del Curso de Verano.

Fidel considera que el atletismo es una recreación y se debe aprender jugando.

Fidel Peña muestra a los chicos cómo correr exagerando el movimiento de piernas para ejercitar músculos que deben fortalecerse.



Este ejercicio se llama Talón de Aquiles y es también una posición de salida. Se mantiene 30 segundos y se repite con la otra pierna.

Esta práctica sirve para el arco de la cintura y descanso de la espalda. Corresponde por turno a ambas compañeras.

"Quienes hacen ejercicio —dice él— tienen salud física y mental. No sólo aprenden a coordinar sus movimientos sino también su actividad intelectual. Se convierten en muchachos sanos, activos y buenos estudiantes. Pero la condición es que el ejercicio se haga con alegría y entusiasmo."

Es por esto que las sesiones de una hora en que los Pumitas se inician en el atletismo, consisten en juegos donde se ejercita la coordinación entre cerebro y músculos. Donde aprendes a que ese mensaje que tu mente envía a tu cuerpo, sea cada vez más rápido y eficiente.

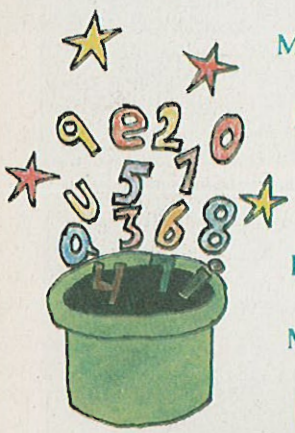
En la pista de calentamiento de la UNAM funciona un curso de atletismo durante todo el año, para hijos de maestros y trabajadores universitarios. Deben tener un promedio escolar mínimo de 8; llenar una solicitud y pagar una cuota de inscripción y mensual. El curso está dirigido por el maestro Fidel Peña y por Irma Corral, competidora internacional en lanzamiento de disco y en levantamiento de pesas.

Palabras y números mágicos

Tú sabes que los números juegan y nos dan resultados sorprendentes. En esta ocasión los activamos de tal modo que nos informan sobre algunas cosas que tienes en tu casa o en la escuela. Resuelve las operaciones con cuidado para que el resultado final nos hable con sus números.

1.- Anota el número de mesas que hay en tu sala y comedor.

Escribe tu respuesta aquí:



Multiplica por 2.

Resultado aquí:

×2

Agrégale 3.

Resultado aquí:

+3

Multiplica por 5.

Resultado aquí:

×5

Agrega el número de pelotas de volibol que tienes en tu clase de Deportes en la escuela. (Que no sean más de 9.)

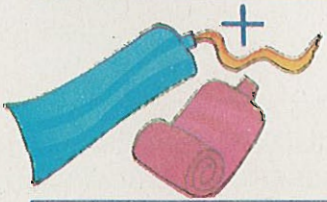
Resultado aquí:

Multiplica el total por 10.

Resultado aquí:

×10

Agrega el número de tubos de pasta de dientes que tienes en tu casa.



Resultado aquí:

Resultado aquí:

Ahora, resta del total, 150.

—150

Anota el resultado final aquí:

Examina tu respuesta. Verás que el primer número corresponde a las mesas que tienes en tu casa. El segundo, a las pelotas que hay en tu escuela. El tercero nos indica cuántas pastas de dientes tienes en casa.

Puedes repetir este juego con otros tres números desconocidos: número de hermanas, de hermanos, de mascotas, de litros de leche, de instrumentos musicales.

Hazlo a tus hermanos y amigos.

Palabras que trabajan.

¿Cuántas palabras conoces?

Con este juego, puedes transformar una palabra en otra que significa algo muy diferente, sólo con seguir los pasos indicados. Por ejemplo, en el juego número 1, CAMA se convierte en ROSA. Observa cómo se hace y sigue el mismo camino para resolver los otros juegos. Los círculos en cada juego, te indican qué letra cambiar para obtener una nueva palabra.

Busca la solución en la página 8

1.-

C	A	M	A
C	A	S	A
C	O	S	A
R	O	S	A

2.-

P	I	C	O
D	O	R	A

4.-

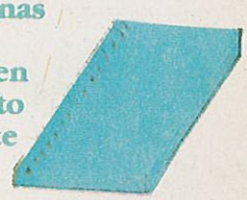
R	A	M	A
	○		
○			
C	O	M	A

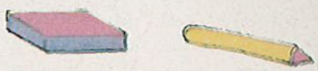
3.-

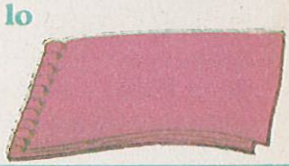
H	E	CH	O
○			
		○	
	○		
P	I	N	O

Utiles inútiles

Ahora que llegó el tiempo de volver a la escuela algunas tiendas de artículos escolares han puesto a la venta lápices, colores, gomas, cuadernos y mochilas que tienen el dibujo de algún personaje conocido o de moda . Esto hace que el precio suba considerablemente y represente un gasto innecesario para los papás. No te empeñes en compras que resultan inútiles. Tú puedes decorar tus cuadernos usando la imaginación. Lo importante es lo que aprendas , no el diseño de los útiles.







Aprende a dar jaque mate

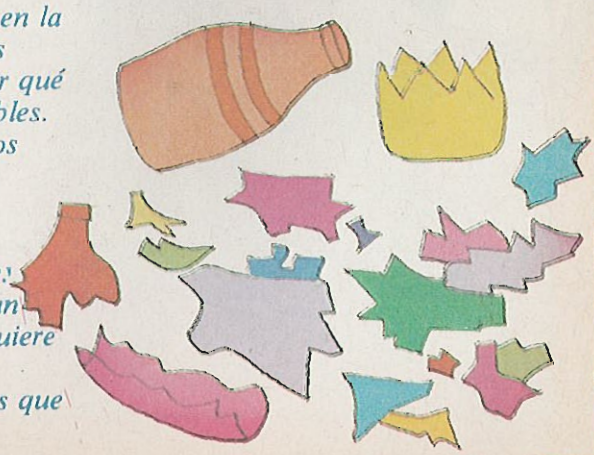
El ajedrez es un juego muy antiguo que tiene muchos seguidores. Su contienda requiere de cálculos, de estrategia y de alta concentración mental. Los niños poseen estas cualidades o pueden aprender a desarrollarlas. Es por esta razón que se le ha escogido como un juego que se debe practicar en el programa de actividades de una biblioteca. El maestro enseña poco a poco, a lo largo del curso, todos los trucos que conoce, así como la facultad de prever la jugada del contrincante y la forma de vencerlo. El maestro en cursos más avanzados como el que ves en la foto, juega como los campeones internacionales: con catorce tableros al mismo tiempo, que tienen catorce jugadas diferentes.

Este juego que tuvo su origen en la India y que se creó para entretener a un rey, se enseña en todas las bibliotecas públicas de la República en cursos abiertos durante todo el año.

¡Cuántas botellas vacías!

Las botellas de vidrio vacías que contenían refrescos, se convierten en un problema en todas las casas. Aumentan la basura; se rompen y sus vidrios son un peligro en la casa y en la calle, son armas dañinas que amenazan a las personas, a los animales y a los automóviles. Y nosotros preguntamos: ¿Por qué hay tantas botellas? Su defecto consiste en que son desechables. Ahora las empresas las venden en canastillas de seis refrescos que, al ser consumidos, se convierten en seis elementos de basura.

Las fábricas de refrescos consideran que sus botellas desechables aseguran a los consumidores una mayor higiene. Seguramente esto sucede porque esas empresas carecen de un departamento que asegure su limpieza perfecta. Pero esto quiere decir también que cuando te venden un refresco, lo que te cobran es la botella que ya nunca volverán a usar. ¿No crees que pagas mucho por algo que sólo va a aumentar la basura?



Los niños que no tenían escuelas

Pilar Pérez Sainz

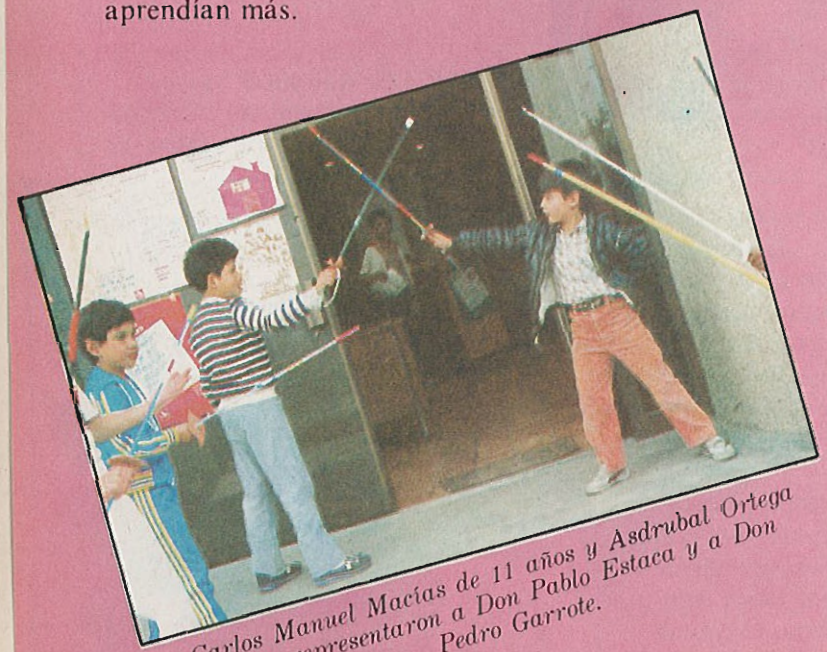
Había una vez dos países muy pobres gobernados por dos gobernantes muy tontos: Don Pablo Estaca y Don Pedro Garrote. Los dos gobernantes no eran amigos. Había gran rivalidad entre ellos. Si Don Pablo hacía una estatua, don Pedro hacía una más grande. Si Don Pedro hacía un palacio de ladrillo y piedra, Don Pablo mandaba hacer uno de mármol. Estaban tan ocupados en competir que no se acordaban de construir escuelas.

Nunca habían ido a la escuela y es muy posible que por eso fueran tan ignorantes. No escuchaban los ruegos de sus súbditos que pedían escuelas para sus hijos. Hasta que un día los niños de los dos países se pusieron de acuerdo y prepararon un plan maravilloso. Los niños de cada país fueron a ver a sus respectivos gobernantes y les dijeron que en el país vecino se había construido una gran escuela. Como ninguno de los dos gobernantes quería ser menos que el otro, empezaron a construir más y mejores escuelas. Si uno hacía una escuela gratuita y obligatoria, el otro, en respuesta, hacía dos. Así, poco a poco, los dos países tuvieron muchas escuelas y los niños cada día aprendían más.

Unos se hicieron tractoristas, otros médicos, otros maestros, otros técnicos en computación. Y cuando dejaron de ser niños, visitaron a los dos gobernantes y les explicaron que con todo lo que habían aprendido podían conseguir que los dos países fueran cada vez más felices. Acabarían con la pobreza y con las guerras para siempre.
Pero Don Pablo y Don Pedro no entendían nada porque nunca habían ido a clases y no hubo más remedio que mandarlos a la escuela para que aprendieran a no ser tan tontos.

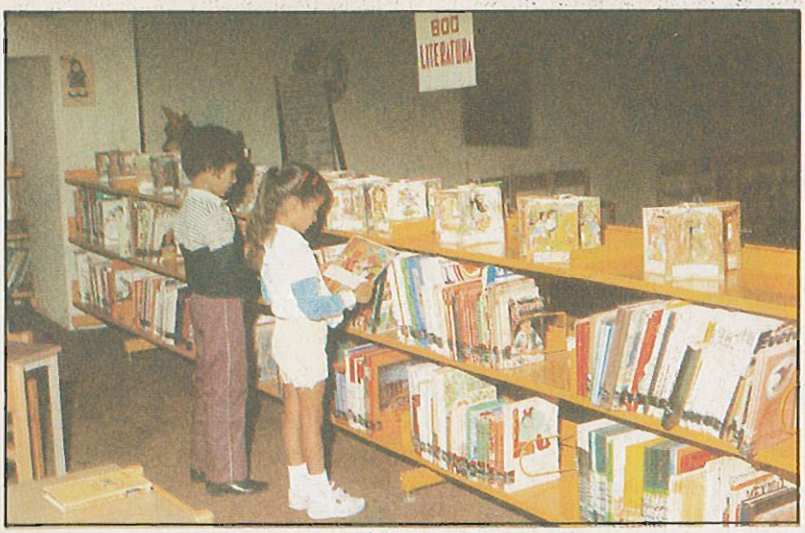
La conclusión del cuento te la dejamos a ti.

Este cuento se escenificó en la Biblioteca Alvaro Obregón, como parte de los programas de verano que la Dirección de Bibliotecas Públicas llevó a cabo en toda la República. Aunque ya terminaron las vacaciones, las bibliotecas públicas siguen presentando talleres infantiles y visitas guiadas. Comenta esto con tu maestra, para que, junto con tus compañeros, realices una visita en la que aprenderás a consultar los libros y buscar los temas que necesites para tus tareas. Te aseguramos que encontrarás muchas sorpresas y orientación adecuada.

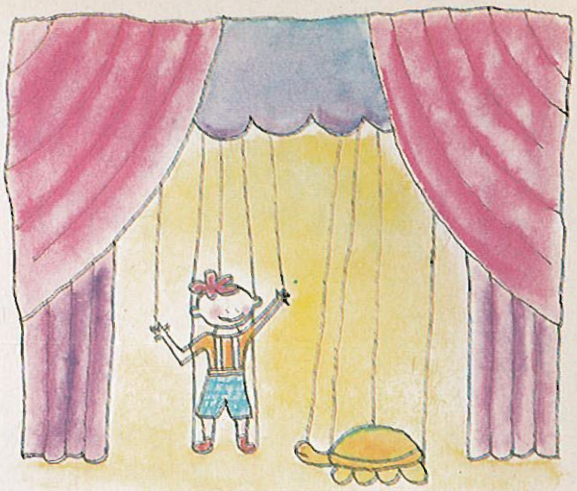


Carlos Manuel Macías de 11 años y Asdrubal Ortega de 10, representaron a Don Pablo Estaca y a Don Pedro Garrote.

Estos son los actores, de izquierda a derecha: Tábata Catalán, Carlos Macías, Fernando Pérez, Lourdes Escobedo, Toño Mancilla, Alejandra, la maestra, Rodrigo Quiroz, Mario Rivas, Gonzalo Gamboa y Lalo Oviedo.



Antes de hacer su representación, los niños buscaron el cuento, lo leyeron y entre todos se pusieron de acuerdo para su puesta en escena .



Soluciones.

2.- PICO	3.- HECHO	4.- RAMA
Poco	Pecho	Rima
Poro	Peso	Cima
Doro	Piso	COMA
DORA	PINO	

Bibliotecas todo el año.

Puedes utilizar durante todo el año los servicios de la biblioteca más cercana a tu casa o escuela; además de encontrar el libro que necesites, puedes participar en las actividades que se organizan. Estas son las bibliotecas que puedes visitar en el D.F. En la mayoría de los Estados encontrarás también una sala infantil.

Amado Nervo
Coruña 325-A
Col. Viaducto Piedad
5-30-79-60

Díaz Mirón
Manuel M. Contreras 116
Col. San Rafael
5-46-04-73

Milpa Alta
Av. Gastón Melo
Milpa Alta Tecomitl
915-8470-301

Parque España
Col. Hipódromo
5-53-47-18

Alvaro Obregón
Camino Real de Toluca
Tizapán, San Angel
5-48-50-31

María Luisa Ross
Edif. 4 Unidad 3
Unidad Habitacional Balbuena
Delegación Venustiano Carranza
7-84-30-19

Manuel José Othón
José Morán 42
Col. San Miguel Chapultepec
2-71-62-79

Netzahuacoyotl
Prol. División del Norte 6225
6-76-03-11

Parque México
Parque México
Col. Hipódromo
5-14-49-22

Rubén Darío
Regina 111
Centro
5-22-71-48

Benito Juárez
Jalapa 272
Col. Roma
5-64-27-23

Miguel de Cervantes
Héroes y San Fernando
Col. Guerrero
5-18-42-03

México
Plaza de la Ciudadela 6
5-18-64-78

José Revueltas
Av. Juárez
Nativitas Xochimilco

Azcapotzalco
Ahuacotitla
Azcapotzalco
3-52-15-66

Popotla
Mármara y Mar sonda
3-96-59-06

Popotla
Mármara y Mar Sonda
3-96-59-06

el correo de los brincadores

Amigos de El Brinco:

Me llamo Daniel Romero y tengo 9 años. Les escribo para felicitarlos por la mejor revista infantil y les pido que publiquen mi dibujo. Gracias.

Daniel Romero Mena
Jaime Torres Bodet 214-2
Santa María La Ribera.
D.F. C.P. 06400

¡Hola Brinco!

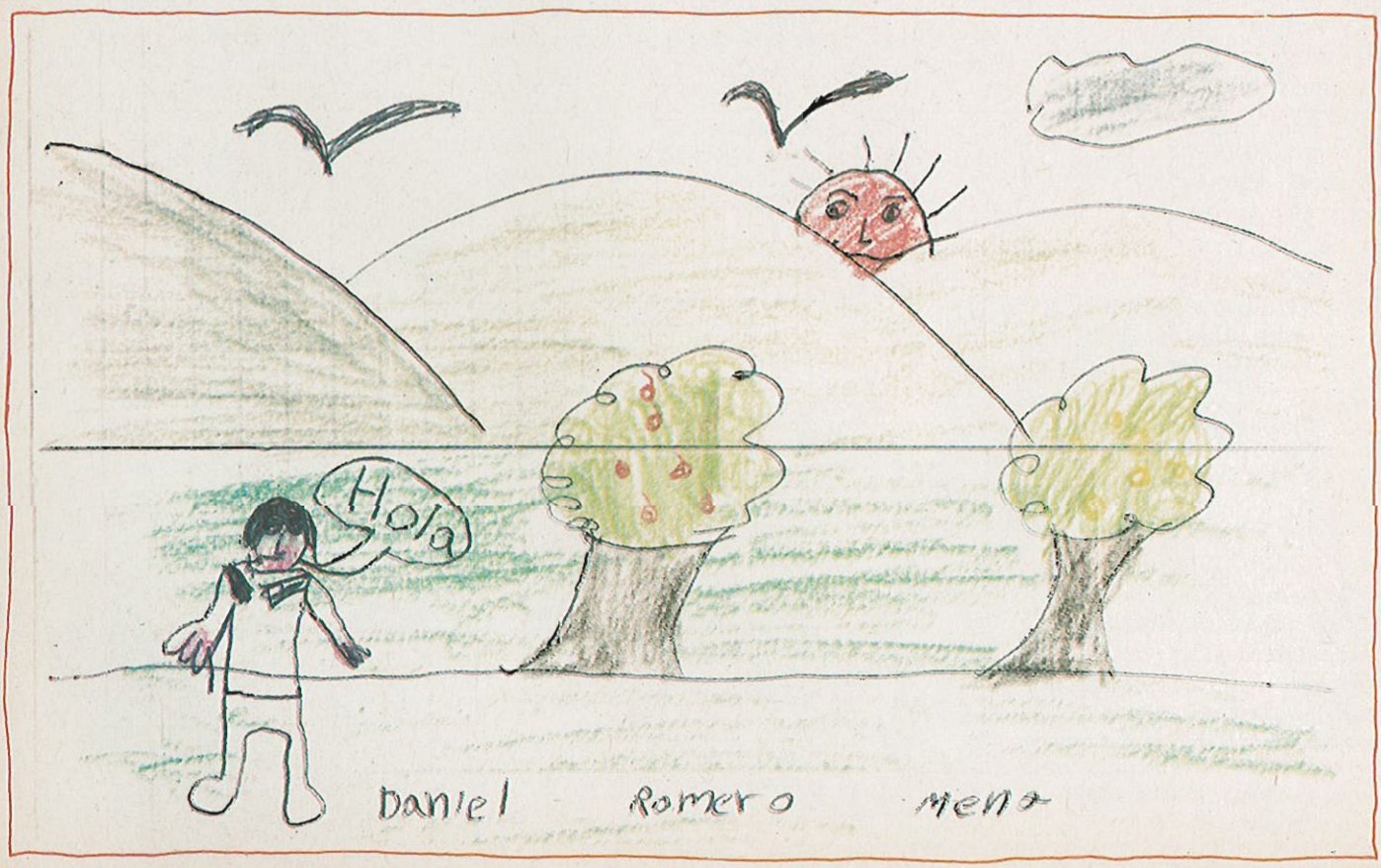
Es la primera vez que les escribo. Me gusta mucho El Brinco y la Revista porque les entiendo. Les mando una idea para hacer un botiquín y que las medicinas no estén regadas: A una caja de zapatos le pintan con un marcador una cruz roja y ahí guardan todo. También cuando tengan frascos vacíos y jeringas que ya no se utilicen, pueden jugar a las enfermeras y doctores.

Les mando un monstruo y a su hijo, espero lo publiquen.

Marbelín Daira Treviño Galaviz
Calle 14 núm. 445
Col. Aztlán
Ciudad Reynosa, Tamaulipas
C.P. 88500

Hola amigos:

Queremos felicitarlos por sus reportajes de El Brinco. Les escribimos porque queremos hacer una crítica a los vendedores de revistas y a los que tienen cines en Ixmiquilpan. Resulta que los vendedores de revistas venden publicaciones pornográficas a los niños, al triple del precio. Casi lo mismo sucede con los cines en que por el doble del precio dejan entrar a niños a ver películas no propias para ellos, lo que hace que crean que ya son señores.

Nosotros quisiéramos que las autoridades competentes den un alto a esto. Espero reciban nuestra carta y la publiquen.

Froylan Amado Mendoza
Rodrigo Vega Torres.
San Miguel, Mpo. de Ixmiquilpan, Hgo.